

# いきいき

令和2年9月  
大野幼稚園・小学校保健だより  
第14号

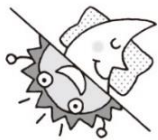
暑さが和らいできました。いよいよ宿泊活動に向けての準備が始まりましたね。楽しみな反面、心配なこともあるかと思えます。

さて、保健室の方からもみなさんに注意してもらいたいことが何点かあります。お家の方と一緒に読んでみてください。いつもと違った環境で活動をするので、今日から心も身体も入念に整えていきましょう。

また、直接聞きたいことや知らせておきたいことがあるときはいつでも保健室にお話に来てください。

## 今日から**体調**を整えておきましょう

### 出発まで



#### 睡眠をしっかりとうろう

早ね、早おきの習慣を



#### 食事をきちんととうろう

特に朝ごはんはしっかり食べよう。  
暴飲暴食でお腹をこわさないように



#### 排便のリズムを整えよう

毎朝、同じ時間にトイレに行く習慣を。  
便秘は、腹痛や乗り物酔いの原因になります



#### 病気に気をつけよう

むし歯は今痛くなくても、環境が変わると痛くなる場合があります。治療しておきましょう。  
体調面で気になることがある人は、早めに病院に行っておきましょう

### 前日



① 夕食は消化の良いものを  
腹八分目。暴飲暴食はダメ

② 早めにお風呂に入って、早めに寝よう。  
とにかくベッドに入って暗くしよう

③ 手足の爪は切りましたか？

④ 持参する薬は、入れましたか？

### 当日の朝の注意



① 朝ごはんは、消化のよいものを  
必ず食べましょう

② トイレもすませましょう

③ 靴ずれはつらいもの。  
はきなれた靴をはきましょう

④ 体調が悪い時は 7:40 までに  
学校へ連絡してください

大野小 Tel 35-2073

### 当日の朝にチェックしよう

- よく眠りましたか
- 朝ごはんはしっかり食べましたか
- スッキリ目覚めましたか
- トイレをすませましたか
- 体調に不安なところはないですか



**必要な「薬」などは  
忘れずに！**

環境の変化で体調が変わることもあります。ふだん使っている薬がある人は、念のために持っていきましょう。

持病のある人	かかりつけの病院でもらった薬
たまに薬を使う人	胃腸薬・鎮痛剤・塗り薬・目薬など
乗り物に酔う人	酔い止め薬・エチケット袋（紙袋の中にビニール袋を重ねたもの）
コンタクトレンズを使っている人	コンタクトレンズのケア用品・メガネ
その他に便利なもの	ばんそうこうは、ちょっとしたケガや靴ずれに貼れるので便利

**⚠ 薬は、箱や説明書を一緒に持参しましょう**  
何の薬か、また用法や用量がすぐわかります。

**⚠ 薬は絶対、人にあげない！ もらわない！**  
体質に合わない薬を飲むと、アレルギー反応を起こし、じんましんが出たり、ひどい時には呼吸困難を引き起こしたりします。



前日はたっぷり寝る

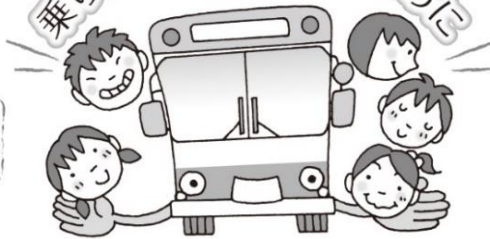
満腹や空腹をさける

朝ごはんは、  
脂っこいものは食べない

酔い止め薬を飲んでおく

バスは前のほうに座る

乗り物酔いをする人のために



「楽しみだけれど、乗り物酔いが心配…」  
という人もいます。  
こんな対策で、不安を吹き飛ばそう！

時々遠くの景色を眺める

体を締めつけない服装で

読書や細かい作業をしない

友だちと話してリラックス

吐きたくなったら、  
吐けばいい。と気楽になる

## 保護者の方へ

いつも保健教育にご協力いただき誠にありがとうございます。

9月に実施される宿泊学習において保健室の方からも3点お願いがあります。

(1)車酔いの心配がある場合は酔い止めの服薬及び持参をお願いしています。

(2)飲み薬を持参される場合は、飲み慣れたものを持参させるようお願いいたします。

※服薬させる場合は確認のため家庭へご一報を入れてさせていただく場合があります。

(3)健康面で何か気になることがあればお電話いただけると幸いです。

(4)新型コロナウイルス感染予防の観点から、体調不良の場合はお迎えに来ていただくようになります。ご了承ください。

連絡先：大野小学校 TEL 35-2073 担当 養護教諭 吉田

お手数をおかけします。よろしくお願いいたします。

