

# ほけんだより10月<sup>がつ</sup>とくべつごう<sup>とくべつごう</sup>特別号

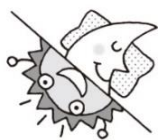
令和6年10月  
大野小学校保健だより

いよいよ宿泊活動ですね。宿泊活動の準備も進み、楽しみな反面、心配なこともあるかと思います。

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きてください。

## 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ことがあります。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 **7:30** までに、  
学校へ連絡してください

学校 TEL 35-2073

荷物のどこに入れたか自分で分かるようにしておきましょう。

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



「楽しみだけれど、乗り物酔いが心配…」  
という人もいると思います。  
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

## 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。



### 薬の持参の仕方をお願い

服用する回数ごとに小分けして持参する  
ようにお願いします。1回に服用する薬をま  
とめて入れてください。

その際、袋には「名前」「何日のいつ飲む  
のかが分かるように記入してください。

## 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。10月に実施される宿泊学習において保健室からも4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いただき、上の写真の様に服薬の回数ごとに小分けにして袋に  
入れて持参させてください。  
※服薬させる場合は確認のため家庭へご一報を入れ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くと幸いです。
- (4) けがや体調不良等によりお迎えに来ていただく場合もございます。ご了承ください。  
お手数をおかけします。よろしくお願いいたします。

(担当：養護教諭 末永 TEL：35-2073)