

ほけんだより

野外学習 特別号

◆◆◆ 札幌市立八軒東中学校 保健室 野外学習号 2020.9.28 ◆◆◆

みなさんが楽しみにしている野外学習が近づいて来ました。当日は、天気に合わせて雨具や紫外線対策の帽子の用意も忘れずに！ 気温が高い場合もありますので、水分補給はこまめにしてください。また、靴ずれ防止のために、普段からはきなれた靴で参加しましょう。



●持病のある人へ●

ぜんそく、腹痛、下痢をしやすい、頭痛、アレルギーなど持病のある人は、日常使っている薬を必ず用意してください。昼食後などに薬を飲むのを忘れないようにしましょう。

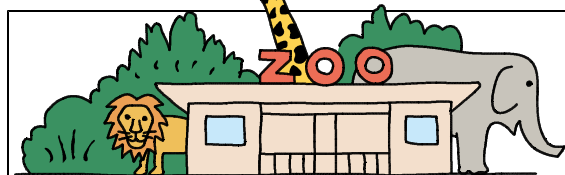
●食事について●

食べきれなかったお弁当は、自宅に帰ってから食べずに処分してください。

●マスクについて・健康チェック・虫よけ対策●

もしもの時のために、マスクの予備を持参してください。食事の時に外したマスクを入れる袋なども忘れずに。健康チェック表は、野外学習専用のもを配ります。忘れずに持ってきてください。

虫刺されが心配な人は、保護者と相談して、虫よけスプレーや薬を用意しましょう。



《こんな時どうする？》 in 円山動物園



★ スズメバチ・ハチに刺された！

★ 具合が悪くなった…



近くにいてる先生に連絡！

★ ハチを見かけた！

絶対に追いかけない事！



⊙ スズメバチを見かけた！

絶対に追いかけないこと！

★ 転んでケガをした！



* 傷口がよごれている場合は流水で傷のまわりをきれいに洗おう
* 出血が多い場合はきれいなハンカチなどで傷口をおさえよう

☆☆☆ 野外学習中、具合が悪くなった時、ケガをした時などは、すぐに周りにいる先生知らせてください。動けないほど調子が悪い時は、周りの人が知らせよう！ あわてず、落ち着いて行動しましょう。☆☆☆