

# ほけんだより 5月

令和8(2026)年5月22日  
2年生宿泊学習用  
札幌市立啓明中学校 保健室



## 充実した宿泊学習するために

宿泊学習が間近に迫ってきました。大勢の仲間との宿泊というのは、普段はなかなか経験できないことです。



さらにこの宿泊学習は200人以上での団体行動です。一人ひとりのマナーや行動が全体に影響します。健康や安全についても自己管理が大切です。

また、集団での1泊2日の生活なので、普段の生活より疲れやすくなります。今から体調を整えて、楽しい宿泊学習になるように準備をしてください。普段は気付かなかった友達の優しさや、思いやりに触れることができた、そんな思い出深い宿泊学習にしたいですね。

## 持ち物の準備はしっかりと♪

### 〈服装〉



体調や気温に合わせて調節できるようにしておきましょう。外にいる時間も長いので、出発前日には活動場所の天気や気温を事前に確認しておく心安です。

・下着 ・帽子 ・防寒具 ・雨具 ・タオル

### 〈薬 (必要な人)〉

※服用上の注意は必ず守り、他の人にあげないでください。

・乗り物酔いの薬 ・頭痛や腹痛の時に使っている薬  
・持病の薬 ・虫刺されの薬

### 〈その他〉

・ビニール袋(ゴミ・嘔吐等) ・ウェットティッシュ  
・マスク ・日焼け止め ・虫よけスプレー



しおりと合わせて確認してください。

## ☆ピュッフェでのマナー

おいしそうな料理を前にすると、ついたくさん取りたくなりますが、自分の体調とお腹の空き具合を考えて、最後までおいしく食べきれ的分だけをお皿に盛りましょう。

また、アレルギーを持っている人も安心して食事を楽しめるよう、料理ごとに正しいトングを使い、必ず元の場所に戻しましょう。



# 健康管理のポイント

## 宿泊学習に向けて

- ・アレルギーやぜんそくなどがある人は、いつも使っている薬や必要な薬を忘れずに持参してください。心配事がある場合はお医者さんに相談しておくことで安心です。
- ・体調を整えるために、今から規則正しい生活（食事・睡眠・排便）を心がけましょう。

## 宿泊学習前日

- ・持ち物は前日までに用意しておきましょう。
- ・食べ過ぎに注意しましょう。
- ・早めに就寝して体を休めましょう。
- ・前日に発熱・頭痛・腹痛・歯痛など体調が悪くなったなら、できるだけ病院を受診して宿泊学習についての指示を受けてください。

## 宿泊学習当日 朝

- ・朝食はきちんと食べましょう。お腹が空くと車酔いやすくなるほか、判断力や集中力がにぶり、ケガや事故につながることも。「寝坊して食べられなかった！」なんてことのないように、早めに起きられるといいですね。

## 旅行中はしっかり寝よう！

クラスメイトと同じ部屋で寝る宿泊学習はめったに味わえない楽しみの一つですが、いつもと違ってなかなか寝つけない人もいるかもしれません。眠れないときも、他の人を巻き込まないで静かにしていきましょう。寝つけないと思っても、目をつぶっていれば、そのうちに眠ってしまうものですよ。

寝不足になると疲労がたまって、体調をくずしたり、車酔いをおこしたり、思わぬケガを引き起こしたりする原因にもなってしまいます。

また、朝方早く目が覚めたときも、他の人を起こさずに、布団の中で静かにしていきましょう。

同じ部屋の人への思いやりを忘れずに♡



## のりものよいに負けるな！

× はらぺこ・まんぷく



○ 友だちと楽しくすごす



× すいみんぶそく



○ まどからけしきをながめる



× つかれ・きんちょう



○ よいどめの薬もこうかあり



さらに「絶対によわない!」「準備をしたからだいじょうぶ!」という気持ちをもつことも意外とききめがあります。でも、それでものりものよいになってしまったら…がまんをせず、早めに近くの友だちや先生に言いましょ。「エチケットぶくろ」の用意もお忘れなく。