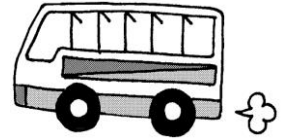


もうすぐ宿泊学習、準備はできましたか？

いよいよ宿泊学習が近づいてきました。あなたの今の体調は、「宿泊学習の日程を無理なく行動できる」と自信をもって言える体調ですか？かぜをひいている、お腹の調子が悪い、疲れを感じている…という人は、医療機関を受診したり、しっかり睡眠をとるなどして、体調を整えて宿泊学習に参加しましょう！



準備するものリスト～保健編～

☆常備薬 ～使い慣れたものを各自で持参してください～

- 持病のある人はかかりつけの病院の薬（処方されている飲み薬、ぜんそくの吸入薬、アレルギー性鼻炎・結膜炎の点眼・点鼻薬、アトピーの塗り薬など。日数分より少し多めに。）
- 乗り物酔い止め（酔いやすい人は多めに）
- 鎮痛剤（生理痛や頭痛のために）
- 整腸剤（普段からお腹の調子が乱れがちの人は、日数分）

他の人に薬をもらったり、あげたりしてはいけません。

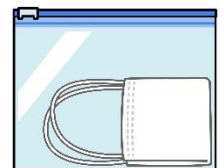
☆メガネ・コンタクトレンズ

- メガネ（コンタクトの人も）
- 予備レンズ・ケース・洗浄保存液



☆新型コロナウイルス対策

- ビニール袋数枚（乗り物酔いのときや、鼻をかんだティッシュや使用済みマスクを捨てるための）
- マスク（日数分＋予備 1～2枚 できれば使い捨てのもの）
- マスクを一時保管する袋
- 体温計（健康チェック時に自分の物を使います。用意できない場合は先生が計りますので、貸し借りはしないこと）
- 携帯用手指消毒液・ウェットティッシュ等
- ハンカチ・ティッシュ



☆持っていくと便利なもの

- ばんそうこう（靴ずれなどのために）
- カイロ（お腹が冷えやすい人などに）



☆服装について

新しい靴は、靴ずれやねんざなどのけがをしやすいため、旅行や長時間歩くときには不向きです。履きなれた靴を履いてきましょう。気温差も心配されますので、はおりものや下着などで調節し、かぜをひかないようにしましょう。



○持病がある人や治療・検査が必要な人は受診しておこう

ぜんそくやアトピーなどは環境が変わると悪化することもありますので、主治医に相談し、宿泊日数より多めに薬を用意しておきましょう。また、むし歯がある人は、急に痛むことがありますので受診しておいてください。



○出発前日は早めに寝て、しっかり睡眠をとみましょう。

○朝食は必ず食べてきてください。



宿泊学習中の健康管理

○体調が悪いときは無理をせずに、早めに先生に申し出てください。

○食べ過ぎや、冷たい飲み物の飲みすぎでお腹の調子をくずさないように気をつけましょう。

○**食物アレルギー**のある人は、うっかり食べてしまわないように自分でも気をつけてください。ホテルでの食事はバイキングです。見た目で判断ができないときは、ホテルの方や先生に相談してください。

○宿泊学習中も、こまめな手洗いを心がけてください。

○睡眠不足は、乗り物酔いや頭痛、腹痛の原因になります。

「一晩くらい寝なくても…」とっていると、2日目で思わぬ事故を引き起こすこともあります。

睡眠を十分にとり、その日の疲れはその日のうちにとりましょう。

○けがをしないよう、集団で行動するときは特に注意をしましょう。

悪ふざけは重大事故のもと！

○ホコリでぜんそくやアレルギー症状が出る人もいます。

寝具で遊んだり、まくら投げは絶対にしないこと！

※ 緊急時は現地の病院を受診します。



マナーを守ろう

○洗面所・トイレ・お風呂を使った後は、見回して、汚れていないかチェックしましょう。

次の人が気持ちよく使える心づかいを。



○遅くまで友達とおしゃべりをしていると、体調が悪い人や疲れていて寝たい人も寝られません。全員が元気に宿泊学習から戻ってこられるよう、お互いに思いやり、眠れなくても消灯後は静かにしましょう。

朝も起床前に起きても話をしないで、布団の中で静かにしていきましょう。

乗り物酔いの予防対策

乗り物酔いは、そのときの気分や体調によっても症状の程度が違います。きちんと対策をしておくと、精神的にも安心して酔わないことも多いものです。

ビニール袋と酔い止め薬は各自で用意しておきましょう。



1) 前日はよく睡眠をとる



2) 事前に酔い止めを服用する(酔ってからでも効果あります)



3) 食べ過ぎ・空腹のまま乗らない。



4) 軽くストレッチしたり、音楽を聴いてリラックス♪



5) 本やゲームを見て視線を下に下げない



6) 吐き気を我慢しない。エチケット袋を用意しておく。



7) 揺れの少ない座席に、(バスだと前方)進行方向に向かって座る。遠くの風景を見るようにする。

