

# ほけんだより

令和2年(2020年)10月13日

宿泊学習号

札幌北中学校 保健室



いよいよ来週から宿泊学習が始まります。準備は進んでいますか？

今回は保健室から皆さんに、用意して欲しい物の連絡です。備えあれば、憂い無し！準備万端で楽しい宿泊学習にしましょう！



## 新型コロナウイルス感染症対策

今年の宿泊学習には、感染症対策が必要です。北海道に寄贈された使い捨てマスクが、札幌市教育委員会を通して本校にも配付されました。行きバスの中で、皆さんに2枚ずつ配ります。しかし、マスクは壊れやすいので、皆さんも予備のマスクを数枚用意してください。

### マスク&マスクケース

ホテル内にもバス内にも、アルコール消毒液は用意してあります。しかし、食事前等に手をサッと拭ける「除菌ウェットティッシュ」があると、さらに衛生的ですね！最近ではドラッグストアやホームセンターで買えるようになってきましたので、お勧めです。

### 除菌ウェットティッシュ

### ポケットティッシュ

旅行中もいつもと同じように、朝・晩の体温計測を行います。各担任の先生が非接触式体温計を持って行きますが、持って来られる人は**自分専用の体温計**があると、便利です。

### ゴミ袋

## 持病の薬・常備薬

ぜん息や各種アレルギー等、いつもはコントロールできていたにも関わらず、旅行中に突然症状が出る場合があります。特にぜん息は、ホテルでの就寝時に症状が出てしまい、なかなか寝付けない…というケースも多いです。自分に合った薬を、必ず準備して来てください。

### 持病の薬

また、ホテルの空気は乾燥していますので、風邪を引きやすくなります。今回は旅行先で風邪症状が出ると、現地の相談センターへ連絡する運びとなりますので、例年以上に予防が肝心です。常備薬等、いつも使っている薬が、皆さんを安心させてくれるはずです。

### かぜ薬

### 常備薬

## ＜保護者の方へ＞

体調に心配な点がある場合は、出発前までに必ず医師と相談してください。飲んでる薬がある場合は、日数分の薬を用意し、お子様と「忘れずに自分で飲むか」確認をお願いします。

また、以前にもお伝えしました通り、旅行中に医療機関を受診する際には、保険証のコピーをFAXで送信して頂く場合がありますので、ご協力をお願いします。

## 乗り物酔い対策

バスでの移動が中心なので、心配な人は必ず、酔い止めの薬を持ちましょう。乗車30分前には服用してください。

### 酔い止め薬

### エチケット袋

また、エチケット袋やティッシュも多めに用意しましょう。寝不足の時、空腹の時または食べ過ぎの時には、酔いやすくなります。そして何より、「酔うかもしれない…」と思う不安な気持ちが影響します。友達と楽しくおしゃべりしたり、いつもと違った窓の外の景色を眺めて過ごす等すると、きっと大丈夫ですよ！

## 自分のメンテナンス用品

宿泊学習中はたくさん歩きます。新しい靴より、履き慣れた靴を。靴擦れ予防は大切です。

### 履き慣れた靴

花粉症の人は、忘れずに目薬を。旅行中は、いつも当たり前できている「冷やす」「温める」が難しくなります。当日は寒くなるかもしれませんので、カイロがあると安心ですね。

### 目薬

### カイロ

## 要注意！

大きいバッグは、バスの底等、簡単に取り出せない場所に入れてしまいます。これらの物は、サブバッグに入れるか、常に身につけておきましょう☆



# 〈生徒の皆さんへ〉

アレルギーの人や、特定の食べ物を食べられない人がいます！

皆さんには、腹痛が起きやすい人、頭痛が多い人等、それぞれの体にクセや傾向がありますね。アレルギーも、同じです。ホコリ等によってアレルギーを起こす人もいます。

食べられない人に無理に勧めたり、枕投げ等寝具での遊びは、絶対にしないでください。遊びのつもりが、思わぬ症状を招くこともあります。



食物アレルギーで、食事が変更になっている人がいます！

今回の宿泊学習では、2日目昼食のお弁当で、メニューが変更になっている人がいます。変更になっている人には、お弁当に名前や印が入っていると思いますので、自分の物かどうか、必ず確認しましょう。少しでも「変だな？」と感じたら、遠慮せず近くの大人(教員でも業者の人でもいいです)に申し出て下さい。周りの人も、気づいたら声を掛け合しましょう。



そば殻枕は、使用されていません！

今回の宿泊先では、そば殻枕は使用されていないので、そばアレルギーの人は心配ないと思います。羽毛アレルギーは2年生にはいないようでしたが、心配な人は旅行前に申し出て下さい。

## ★優しい心と思いやりで、楽しく安全な宿泊学習にしましょう★

●乗り物酔いを、少しでも軽くするために・・・

<p>●睡眠はじゅうぶんに</p>	<p>●からだをしめつけない服装で</p>
<p>乗る前</p>	
<p>●食事は軽めに</p>	<p>酔いやすい人は ●予防薬を飲む</p> <p>よく読んで 説明書の指示どおりに飲みましょう。</p>
<p>乗っているとき</p>	
<p>●揺れやすい座席は避けて、窓際に</p>	<p>●遠くの景色をながめる</p>
<p>気分が悪くなってきたら</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●目を閉じる</li> <li>●衣服をゆるめる</li> <li>●窓を開ける</li> </ul>	<p>●まわりの人としゃべったりして楽しく過ごす</p>

●エチケット袋、ティッシュを多めに用意しておく、気持ちも安心！

