

ほけんだより



宿泊学習特別号
2年生

札幌市立手稲西中学校
2026.5.8 保健室

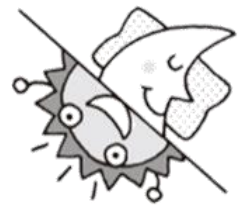
いよいよ宿泊学習が目前に迫ってきました。4月に2年生がスタートしてから今日まで、考えることや取り組むことが盛りだくさんで、少々緊張する毎日が続いていたのではないのでしょうか。先週あたりから、お疲れ気味の表情がちらほら見えてきました。寒暖差が大きい今の時期は、ただでさえ体に負担がかかります。この週末は少しゆっくりできる時間も大切にして、体調を崩さないように注意して過ごしましょう。



今日から**体調**を整えておきましょう



その1 しっかり睡眠をとろう



今日から

今から早寝早起きの習慣をつけておきましょう。今日の疲れを翌日に持ち越さないようにすることが大切です。いつもより少し多めに睡眠&休養をとって、体調管理をしてください。

前日は・・・

荷物の最終確認は早めの時間帯にすること!事前に準備をしても、最後の確認は意外と時間がかかります。そして早めに布団に入りましょう。うまく寝付けなくても焦らない。「そのうち眠れるさ」と軽く考えて、布団の中で目を閉じていてください。

当日は・・・

夜中のおしゃべりは、自分だけではなく、友達の体調にまで悪影響を与えます。全員が元気に札幌に帰ってこられるように、お互い気をくばって生活をしましょう。夜はしっかりと睡眠をとって、2日目の活動にそなえてください。

その2 ひとそれぞれに、体質があります

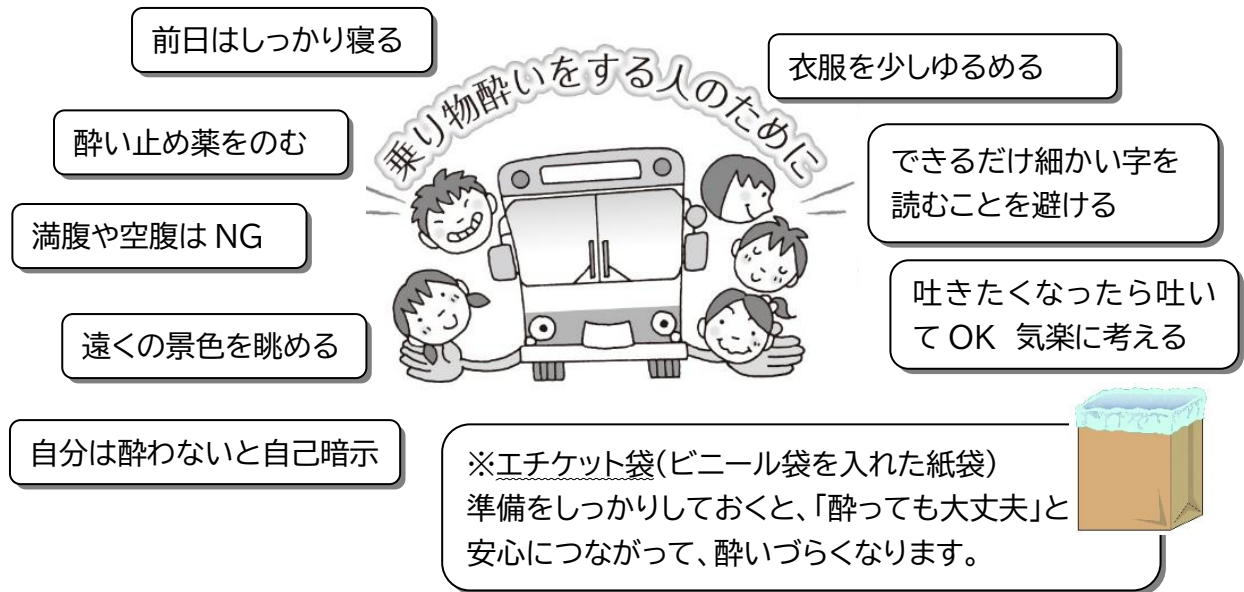
ぜん息やアレルギー性結膜炎・鼻炎のある人が多数います。季節の変わり目であるこの時期は、アレルギー症状が特に強くなる人もいます。自分の体質や体調をよく考えて、必要な薬などの準備をしてください。体調に不安のある人は、**来週中に病院へ**行って相談をしておきましょう。



ホコリにアレルギー反応を起こす人がとても多いです。**布団の上で大騒ぎをされてしまうと、ぜん息で咳がでたり、鼻が詰まって眠れなくなったりなど、体調が辛くなってしまう人もいます。お互いの体を気づかう、思いやり、大事にしてくださいね。**

その3 乗り物酔いが心配な人は…

バスの不規則な揺れ、睡眠不足、空腹、食べ過ぎ、排気ガスや車内の臭い、酔うかもという不安…乗り物酔いを起こすきっかけはたくさんあります。普段酔わない人でも、ちょっとしたことが原因で酔うこともあります。具合が悪くなってしまうのはお互い様です。友達の調子が悪そうだったら、そっと「辛いのか?」と声をかけたり、先生に様子を伝えるなど、優しくサポートしてあげられると良いですね。



＊ ＊ 保健編 こんなものもあると良いですよ～ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊

学校の旅行的行事は家族旅行とは違います。常に集団で活動することや、慣れない土地という環境変化によって、想像以上に疲れがでると思ってください。熱が出やすくなったり、普段はしないような場面でケガをしたり…。「念のため」が「自分のため」。しおりをしっかり確認し、家族旅行よりも念入りな準備をお願いします。

(飲み慣れたものを)
内服薬

- 頭痛時などの痛み止め
- 酔い止めの薬 (+エチケット袋)
- アレルギー時の飲み薬
- ぜん息などの持病薬



内服薬は、成分や使用方法が書かれた紙を一緒にもちましょう。**絶対に人にあげない・もらわない!** 薬のアレルギーを起こしたら大変です。

アレルギーの薬と乗り物酔いの薬には、同じ成分が含まれていることがあります。どちらを飲んだらよいかなど、病院やドラッグストアの薬剤師さんと、相談しておくとういいます。

その他
外用薬

- アレルギー時の点眼薬や点鼻薬・塗り薬
- ばんそうこう
- はき慣れた靴で参加する(靴ずれ防止)
- サポーター、テーピング、包帯など(けがが十分に治っておらず、必要な人)
- 天気予報にあわせたグッズ
- 感染症対策グッズ(ハンカチ・マスク・ティッシュは普段より少し多めに)