

ほけんだより



札幌市立屯田北中学校
保健室 宿泊学習号
2020/10/12

いよいよ今週の水曜日から宿泊学習ですね。楽しいはずの旅行先で体調を崩したり、ケガをしたりしないように、今日からは特に健康管理を徹底しましょう。新型コロナ流行の影響でいろいろと制限はありますが、たくさんの思い出を作って充実した宿泊学習にしましょうね。

出発前に気をつけること



規則正しい生活で、心と体の調子を整えましょう

- 早寝早起きをし、3度の食事は必ずとるようにしましょう。
- 体調が悪い人やケガをしている人は、念のため早めに受診し、回復に努めましょう。
- 朝晩の検温と健康チェックを忘れずに行いましょう。当日の朝はしおりへの記録を忘れずに！

日頃使っている薬を持参しましょう

- ぜんそく、頭痛、腹痛、アレルギー、車酔いなどのある人は、日頃使っている薬を必ず持参してください。旅行中は環境が変わり、疲労もたまるので、最近調子が良い人でも持病が出てしまうことがあります。備えあれば憂い無し！です。

宿泊学習中に気をつけること



暴飲暴食、偏食をしない

バイキングでの食べすぎ、飲みすぎに注意しましょう。腹八分目が健康で過ごす秘訣ひしょくですよ。また、同じものばかりたくさん食べるのではなく、バランス良く色々な料理を食べてみましょう。

食物アレルギーのある人へ

給食のときと同じように、アレルギーのあるものは食べないようにしましょう。しおりに旅行中のメニューとアレルギー食材が載っています。お家の人と必ず事前に確認しておいてください。

花粉症・アレルギー性鼻炎・アレルギー性結膜炎・ぜんそくの人へ

家とは環境が違うので、宿のカーペットや寝具が身体に合わないかもしれません。また、果物狩りで植物に多く触れることとなります。そこで、アレルギー等の薬がある人は必ず持参してください。もし症状が出てしまったら、早めに近くにいる先生に知らせてください。

疲労回復のため、十分睡眠をとる

睡眠不足は疲労をため、体調不良や思わぬ事故につながります。就寝時刻を守り、ルームメイトの睡眠のじゃまをしないようにしてください。

靴ずれしないために

宿泊学習中に意外と多いのが靴ずれです。見学では予想以上に歩くかもしれませんので、慣れた靴をはいてきてください。少しでも痛みを感じ始めたら、ばんそうこうを貼るなどの予防をしましょう。

■ 保護者の方へ ■

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、出発前にお子様または同居の家族に発熱等のかぜ症状がある場合は参加をご遠慮ください。旅行中に体調を崩して病院を受診する場合は、保険証を宿泊先または医療機関へファックスしていただくこととなります。また、旅行を続けられない場合には、現地までお迎えに来ていただきます。お子様と同居のご家族から、新型コロナウイルス感染症の陽性、もしくは濃厚接触者と指定された方がいるとわかった場合はすぐに学校へ連絡をしてください。宿泊学習を安心・安全に実施するため、ご協力よろしくお願いたします。

乗り物の酔い対策

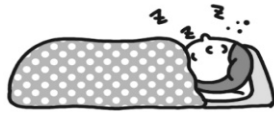


事前の健康調査では、乗り物に酔いやすい人が多いことがわかりました。旅行中は何度もバスに乗らなくてはならないので、乗り物酔いを防ぐ方法を学んでおきましょう。

〈乗る前〉

前日は十分に睡眠をとっておく

満腹も空腹も避ける



睡眠不足と食事の偏りは危険！

乗車 30 分前には飲んでおこう！ 不足しないように少し多めに持って来ると安心！

酔い止めの薬を飲んでおく



〈乗っているとき〉

遠くの景色を眺めるようにする



あごを引き、あまり頭を揺らさないようにする



本を読むなど一点に集中しない



酔い止め薬は、トローチ・アメなど口の中に残るタイプだとお菓子かと誤解を生むのでやめましょう。また、普段飲んでいる薬がある人は、飲み合わせを確認することも大切です。

今年は感染症予防のため、残念ですが友達とおしゃべりをして気分転換をすることができません！

「酔うかもしれない…」と思う不安な気持ちも乗り物酔いに大きく影響してしまいます。しっかり対策をして、もしものためにエチケット袋を用意しておけば大丈夫！ 乗り物酔いを忘れるくらい楽しい宿泊学習にしましょうね！



感染症対策

新型コロナウイルスの流行がなかなか収まりません。そのため、今回の宿泊学習では約束事がたくさんあります。自由がきかなくて不満に思う人もいるかもしれませんが、こればかりはどうすることもできません。1人1人の意識や気遣いが宿泊学習の成功には不可欠です。



約束①朝と夜の体調チェックを忘れないこと。

まず、14日の朝に家で検温と健康チェックをして、しおりの健康チェック表に記録してきてください。旅行中は、先生方が非接触型体温計でみなさんの体温を測ります。健康チェック表に体温と体調を忘れずに記録してください。

約束②こまめに手洗いや手指消毒をすること。



感染予防に効果的で1番簡単な方法が手洗いです。コロナウイルスの流行によってだいぶ手洗いの習慣が付いてきたと思います。清潔なハンカチを2枚用意して、食事の前には必ず手を洗いましょう。また、水道が無い場面にも対応できるように、消毒効果のあるウェットティッシュも用意しておいてください。

約束③マスクを着けて、密を避けること。



食事と寝るとき以外は基本的にマスクを着けて過ごします。これも習慣になっているのではないのでしょうか？ただ、最近気が緩みがちなのは人との距離感です。盛り上がる気持ちはわかりますが、大声で話したり、大勢で集まって遊んだりといったことはできるだけ避けましょう。