

# 保健だより

2024年7月5日(金) NO.9

【宿泊学習号】

江別市立江別第二中学校

発行者：吉原亜花梨

## 宿泊学習まで あと10日！

宿泊学習は、常に時間を意識した行動を求められていたり、企業訪問や職業体験をしたりと日常から離れたことをたくさんします。そんな時は、体調を崩しやすいものです。2年生の皆さんが健康に活動できるように、それぞれの項目をしっかりと読んで、実行してください。

自分が持っていく薬のことは、自分で把握しててください。

- ① **どんな症状のための薬？**
- ② **いつ使うの？**
- ③ **どれくらい、何錠使うの？**

★覚えられない人はメモしよう！

### 持参薬

自分のアレルギーのことは、自分で把握しててください。

- ① **何が原因になる？**
- ② **どんな症状が出る？**
- ③ **症状が出たら、どう対応する？**

★成分表・アレルギー表示の見方を確認！

### アレルギー

## 事前準備編

### 衛生用品

**ハンカチ、ティッシュ**をバッグやポケットに**必ず**入れましょう。

洗った手は何で拭くの？ 鼻血が出たら？

月経(生理)は、予定日ではない日に突然来ることがあります。お守りとして、**生理用品**を**1、2枚**持ってくることをお勧めします。

### 体調管理

体調を整えてください。そのためにしてほしいことは以下の3つです。

- ① **睡眠時間の確保**
- ② **朝食を食べる**
- ③ **熱中症対策(服装・水分補給・休息)**

★ケガにも注意して、落ち着いて過ごしてくださいね！

## 当日編

### 食事・水

**食べすぎ**は腹痛、便秘の原因に、**食べなさすぎ**はエネルギー不足になります。**ほどよい量**で食事を楽しみましょう。

**こまめに水分補給**をしましょう。熱中症対策です。

### 乗り物酔い

**酔い止め**を服用する**タイミング**を確認しましょう。バス内でできるリラックス方法を実践しましょう。

### 睡眠

心身ともに**疲れています**。**寝てください**。次の日の調子に関わります。

### 持参薬

**人にあげない、人からもらわない。**  
**用法用量**を守る。

### アレルギー

自主研修では、**アレルギー表示**を**チェック**。体調に異変があれば、すぐに先生に連絡しましょう。

## 【保護者の皆様へ】

### 緊急時の対応について

①**緊急連絡先用紙**と②**問診票**の記入をお願いします。記入後はお子さんへ渡して、**宿泊学習のしおりにはさんで持参させてください。**

宿泊学習中の体調不良やけがについては、担任、養護教諭、管理職で相談の上「ホテル待機・受診・保護者のお迎え」の判断をします。緊急時は、①**緊急連絡先用紙**に記入していただいた番号にご連絡させていただき、ホテルや病院へのお迎えをお願いする場合がありますので、ご了承ください。②**問診票**は、受診の際に使用します。

ご協力、よろしくお願いいたします。

### お願い

事前健康調査票の提出ありがとうございました。調査をもとに、配慮や危険回避に活用させていただきます。**安全性をさらに高めるため**、保護者の皆さんにお願いです。

**お子さんの健康状態について、もう一度お子さんと確認してください。**

なぜこのようなお願いをするかというと、以下の枠内の事例のように、生徒が**自分の健康状態を把握できていない場合**があるからです。お子さん本人が**自分の健康状態について把握していることが、一番の危険回避**につながります。ご協力よろしくお願いいたします。

①登校前に服用した薬のことが分からない生徒がいる。

「何の薬か分からないけど、薬は飲んだ」「病院の薬か市販の薬か分からない」

②自分が何のアレルギーなのか曖昧な生徒がいる。

「何のアレルギーだっけ。多分〇〇です。」

③他校での事例。牛肉アレルギーなのに自主研修でビーフステーキを食べた生徒がいた。ビーフが牛肉であることを知らなかった。アレルギーの原因食物が含まれているかを確認しなかった。

お子さんが自身の**アレルギー、持病、持参薬**について理解しているか確かめてください。

**【アレルギー】** 「原因物質」「どのような症状」「予防の方法」「症状が出たときの対応」  
**食物アレルギー表示の見方**にも触れるとより安全だと思います。

**【持病】** 「どんな時に」「どのような症状」「症状が出たときの対応」

**【持参薬】** 「いつ」「どれくらい（何錠、何回、何mg）使うか」  
「どんな症状に効くのか」

**人にあげない、人からもらわない**こともしっかり確認してください。

ご協力、よろしくお願いいたします。