



もいもい

令和6年 9月3日
No.12 宿泊学習号
養護教諭 大場 紗知



おうちの人と読もう

今週は、**宿泊学習**があります。楽しみにしている人もいれば、はじめてのお泊まりで不安な気持ちになっている人もいるかもしれません。心配なことがあれば近くの先生に声をかけてください。そして、2日間、楽しく、有意義に過ごすために、「**体調管理**」をしっかりとしましょう。早寝・早起きを心がけ、元気に活動しましょう。

くすり 薬などは**じぶん 自分で**準備を！！



くすり 薬は絶対、人にあげない！もらわない！

必要な「薬」などは忘れずに！

環境の変化で体調が変わることもあります。ふだん使っている薬がある人は、念のために持っていきましょう。

持病のある人	かかりつけの病院でもらった薬
たまたま薬を使う人	胃腸薬・鎮痛剤・塗り薬・目薬など・虫よけ
乗り物に酔う人	酔い止め薬・エチケット袋（紙袋の中にビニール袋を重ねたもの）
コンタクトレンズを使っている人	コンタクトレンズのケア用品・メガネ・メガネケース
その他に便利なもの	ばんそうこうは、ちょっとしたケガや靴ずれに貼れるので便利

体質に合わない薬を飲むと、アレルギー反応を起こし、じんましんが出たり、ひどい時には呼吸困難を引き起こしたりします。自分で飲む薬は自分で用意しておくこと安心です。

万全な体調で当日を迎えよう！

今日から**体調**を整えておきましょう

出発まで



睡眠をしっかりとろう

早ね、早おきの習慣を



排便のリズムを整えよう

毎朝、同じ時間にトイレに行く習慣を。便秘は、腹痛や乗り物酔いの原因になります



食事をきちんととろう

特に朝ごはんはしっかり食べよう。暴飲暴食でお腹をこわさないように



病気に気をつけよう

むし歯は今痛くなくても、環境が変わると痛くなることがあります。治療しておきましょう。体調面で気になることがある人は、早めに病院に行っておきましょう

前日



① 夕食は消化の良いものを腹八分目。暴飲暴食はダメ

② 早めにお風呂に入って、早めに寝よう。とにかくベッドに入って暗くしよう

③ 手足の爪は切りましたか？

④ 持参する薬は、入れましたか？

寝不足で当日に体調を崩す人が毎年ちらほります。前日は、9時にはお布団に入るようにしましょう！

みんなで元気に気持ちよく過ごすために

おふろのマナー！思いやりの心を忘れずに！

- ① 脱いだ服は、袋に入れよう。
- ② タオルをもって、洗い場へいこう。
- ③ 湯船に入る前に、シャワーでからだをあらおう。※周りの人に水がかからないように気をつけて！
- ④ シャワーを使ったら、おけやいすを元の場所にもどそう。
- ⑤ 湯船には、タオルや髪の毛が入らないようにしよう。
- ⑥ 湯船で泳いだり、もぐったり、はしゃいだりしません。
- ⑦ 脱衣所に戻るときは、しぼったタオルで体についた水分をふきとろう。
- ⑧ 着替えたら、荷物を整理して、忘れ物がないか確認しよう。

※ドライヤーを使う人は、時間におくれないように使しましょう。

※床に落ちた髪の毛は、ゴミ箱に捨てましょう。

部屋での過ごし方について

- ① 部屋の中で暴れてホコリをたてたりすると、喘息やアレルギーの人が発作を起こしてしまう危険性があります。部屋の布団や枕の上で遊んだり、ふざけたりしないようにしましょう。



- ② 就寝時間をまもる。

寝る時間(21:30)がきたら、おしゃべりもストップ！なかなか寝付けない人もいるかもしれませんが、時間になったら静かに目を閉じます。

2日間を元気に過ごすためには、「**しっかりねること**」が大切です！

みんなと初めてのお泊まりで、ウキウキして寝られない人もいますが、寝不足は、熱中症やバス酔いなど体調不良につながるので、しっかり寝ましょう！

保護者のみなさまへ

「宿泊学習前の健康調査」のご提出ありがとうございました。記入していないことでも、さらに心配や質問が出てきましたら、いつでも学校へご連絡ください。また、宿泊学習を続けることが困難な場合は、お迎えをお願いすることになります。緊急の連絡先は、万が一に備えて連絡がつくようにしておいてください。

以下の場合、事前にお知らせいただいた緊急連絡先に電話します。

●大きなケガをしたとき ●熱が高いなど、体調が悪いとき ●緊急性の高い傷病のとき

※宿泊学習と生理が重なる等の理由で、大浴場での入浴が困難な場合は、一度家庭にもどり入浴を済ませてから合流していただきます。公民館での体験活動終了時間（15時30分頃）に合わせて公民館まで迎えに来ていただき、夕食準備時間（17時10分頃）に学校に戻ってきていただきたいです。

ご家庭で入浴する場合は、事前に学校へ連絡をいただくと助かります。よろしく願いいたします。