



もいもい

令和7年 8月29日

No.12 宿泊学習号

養護教諭



あうちのひとと読もう

来週は、宿泊学習があります。そろそろ荷物の準備をする人もいます。荷物は、自分で準備しましょう。何を・どこに・どのくらい入れたのか知らないままだと、宿泊学習であれがない！これがない！と困ってしまいます。あうちの人に任せっぱなしにするのはやめましょう。

薬などは自分で準備を！！



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
たまに薬を使う人	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
と安心です。

※ 宿泊学習中は学校からも酔い止めや調整剤等を持参しますが、基本的には服薬をさせない方向で進めていきたいと思っています。

**万全な体調で
当日を迎えよう！**

宿泊学習を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。



今日から**体調**を整えておきましょう

出発まで



睡眠をしっかりとうろ

早ね、早おきの習慣を



食事をきちんととうろ

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



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



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

へや す かた 部屋での過ごし方について



① 部屋へやの中なかで暴あばれてホコリをたてたりすると、喘息ぜんそくやアレルギーのひと人ほっさが発作おを起こしてしま
う危険性きけんせいがあります。部屋へやの布団ふとんや枕まくらの上うえで遊あそんだり、ふざけたりしないようにしましょう。

② 就寝時間しゅうしんじかんを守りましよう。
寝る時間ね(21:30)がきたら、おしゃべりもストップ！なかなか寝付けねない人ひともいるかもしれま
せんが、時間じかんになったら静しずかに目とを閉とじます。

2日間かかんを元げん気に過すごすためには、「**しっかりねること**」が大切たいせつです！

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ひともいるかもしれませんが、寝不足ねぶそくは、熱中症ねっちゅうしょうやバス酔いよなど体調不良たいちようふりょうに
つながるので、しっかり寝ましよう！

もしもケガを してしまったら・・・

1日目・2日目ともに、身体からだを動かうごかす活動かつどうがあります。
特に様似山道さまにさんどうは、険しい道みちを歩あるいて移動いどうするので、ケガ
に注意ちゅういして活動かつどうしましょう。

すり傷きずや鼻血はなぢが出たときは、自分で手当てあてが出来できるよう
に、手当てあての仕方しかたを覚えておきましょう。

① ころんですりむけてしまった・・・



みず
水できれいに洗あらいましょう

② 鼻血はなぢが出てしまった・・・



した む
下したを向むいて、鼻はなの下したの方ほうをつまんで
ち と
血ちを止とめましょう。

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、さらに心配なことやご
質問等がありましたら、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、一度ご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。よろしくお願いいたします。