

保健だより



2学年対象

2022年 野外活動前
号外
仙台市立秋保中学校

5月12日(木)~14日(土) 実施の野外活動に向けて

もうすぐ、皆さんが楽しみにしていた修学旅行や野外活動が始まります。この日のために、いろんな準備をしてきたと思います。この旅行・活動先で元気に楽しく過ごすために健康面で次のことに気を付けましょう。

体調を崩したり、風邪をひかないように！
感染症予防対策として体調不良者は活動参加を控えてもらわざるを得ません。注意しましょう！

1 自分の体調は自分で管理しよう

今日から**体調**を整えておきましょう

出発まで



睡眠をしっかりとうろう
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



食事をきちんととうろう
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
- ③ 手足の爪は切りましたか？

- 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
- ④ 持参する薬は、入れましたか？

当日の朝の注意



- ① 朝ごはんは、消化のよいものを必ず食べましょう
- ③ 靴ずれはつらいもの。はきなれた靴をはきましょう

- ② トイレもすませましょう
- ④ 体調が悪い時は 7:15までに学校へ連絡してください
秋保中 学校 TEL 022-399-2840

マスクやハンカチ・ティッシュ、ゴミ袋もお忘れなく！

事前に酔い止めを飲む！
その他にも車酔いしない方法があります！

※朝の検温と健康観察カードへの記入と持参をお願いします！

前日はたっぷり寝る

満腹や空腹をさける

朝ごはんは、脂っこいものは食べない

酔い止め薬を飲んでおく

バスは前のほうに座る



「楽しみだけれど、乗り物酔いが心配…」
という人もいます。
こんな対策で、不安を吹き飛ばそう！

時々遠くの景色を眺める

体を締めつけない服装で

読書や細かい作業をしない

友だちと話してリラックス

吐きなくなったら、吐けばいい。と気楽になる

《酔い止め以外の薬について》

飲食物（お菓子類含む）の共有食べや交換もしないでください



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
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
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

⚠ 薬は、箱や説明書を一緒に持参しましょう
何の薬か、また用法や用量がすぐわかります。

⚠ 薬は絶対、人にあげない！ もらわない！
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。



2 無理はしない

○危険なところ、行ってはいけないところには行かない

→怪我につながる可能性があります

○つらい時は我慢しない（友達や先生に伝える）

→大きな事故につながる可能性があります

○食べ過ぎに注意

→暴飲暴食は慎みましょう。胃痛・腹痛・吐き気の原因になります。活動中は、普段の生活で飲食している量を思い出しながら食事をするよう心掛けましょう。

他にも体のことや健康面で気になることがあれば、相談してくださいね！

活動場所によっては、食事を自分で選ぶことも…自分の体やアレルギー等を知っておくことは大切です。

3 友達や周囲の人のことを考えて行動しよう

○枕投げをしない（布団の扱いにも気をつける）

→ほこりを吸い込むことでアレルギー反応を起こす人がいます。「自分は大丈夫」ではなく、友達の体調も気にしてください。

○社会的なマナー（新型コロナウイルス感染症予防対策の観点からも）や就寝時間を守る

→ソーシャルディスタンス・咳エチケット・大声を出さない等、感染症対策はどこでも同じです。

→友達の睡眠妨害とならないようルールを守りましょう。翌日の体調と活動に支障がでたら楽しい活動になりませんよね…傷病者がいる場合も思いやりと気遣いを忘れずに。

4 基本的な感染症予防に努めよう ～旅行・活動場所でも同様です！～

1. こまめな手洗い・手指消毒

飲食中は、会話厳禁です！守って食事を楽しみましょう！

2. 水分補給

3. 常時マスクの着用と咳エチケットの徹底・ソーシャルディスタンスを保つ

4. 免疫力を高める日々の生活

①十分な睡眠 ②適度な運動 ③バランスの取れた食事

5. できるだけ3密（密閉・密室・密集）を避ける



部屋の換気と湿度保持について

空気の乾燥は喉の粘膜の防御機能の低下につながり、感染のリスクを高めます。そのため、加湿器などを利用して50～60%の湿度を保ちましょう。加湿器がない環境下では、濡れタオルを干したり水を入れたコップを置くなどして湿度を上げましょう。こまめな水分補給での対応もひとつの方法です。また、常時換気、定期的に全窓と扉を開放しての部屋の空気を入れ換えることも大切です。衣服による温度調整も適切に行いましょう。

