

# ほけんだより 野活号

～2日間を元気で楽しくすごすために～



令和3年10月1日(金) 保健室

★<sup>じゅうじつ</sup>充実した野外宿泊活動にするには、健康であることが一番です。そのために、次のことに気をつけましょう。

## 野活10日前です。

- ① 体調を<sup>ほんぜん</sup>完全に整え、病気やけがをしないようにしましょう。(食べ過ぎや飲み過ぎに注意。)
- ② 体調の悪いところがあれば病院を<sup>じゅうしん</sup>受診し、薬など必要であれば準備しましょう。
- ③ 2日間を元気に過ごすために、早寝・早起き・朝ごはん<sup>じつぜん</sup>を実践しましょう。

## 野活中は・・・

- ① 熱中症に注意しましょう。<sup>ぼうし すいとう</sup>帽子と水筒を忘れずに、こまめに<sup>すいぶんほきゅう</sup>水分補給しましょう。
- ② <sup>なまみず</sup>生水は口にしないようにしましょう。
- ③ 1日目のお弁当は、当日作ったものをもってきましょう。(食中毒注意！)
- ④ 手洗い・うがいをしましょう。(感染症の予防)
- ⑤ <sup>じこ</sup>事故やけがに注意しましょう。(悪ふざけが、大事故につながります)
- ⑥ <sup>どくむし</sup>毒虫・ハチ・マダニに注意しましょう。



スズメバチは黒い色や強いにおいをめがけて<sup>こうげき</sup>攻撃してきます。

## 薬について

- ① 学校からはお薬は持っていきません。
- ② 保健調査のお知らせ以外で当日持ってくるお薬がありましたら担任の先生か保健室まで知らせてください。
- ③ 家から持参した薬は**自分用**です。人には絶対にあげないようにしましょう。(薬のアレルギーの関係)

## その他

- ・車酔いが心配な人は、酔い止めの薬を準備しましょう。
- ・心配なことや気になることがある人は、担任の先生や保健室へ相談してください。

**体調が悪くなったら、早めに先生に伝えよう。夜中でもかまいません。**

## 保護者様

夏休みに「宿泊体験前保健調査」をご記入いただきましたが、その後変更したことやさらに心配なことや質問などございましたらいつでも学校までご連絡ください。  
体調不良で野外宿泊活動を続けることが困難な場合には、お迎えをお願いすることもあります。緊急の連絡先は、万が一に備えて必ず連絡がつくようにしておいてください。



# 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

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？

## 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

② トイレもすませましょう

③ 靴ずれはつらいもの。  
はきなれた靴をはきましょう

④ 体温測定をしましょう



## 感染症予防について

人と人のあいだをあける  
(ソーシャルディスタンス)



大声で話さない

手をあらう / しょうどくする



活動の後、食事の前...

こまめにかんきをする



施設の部屋や  
タクシー

マスク・せきエチケット



熱中症に気をつけて

- ・ハンカチ：1日1枚準備しよう。友人と共用することがないようにしよう。
- ・バス：乗る時、降りる時に手指の消毒をします。車内ではマスクを着用し、座席は可能な限り間隔をとって座りましょう。座席の反転は禁止です。
- ・お風呂：マスクを外しますので、会話は控えましょう。
- ・マスク：食事・入浴・就寝時以外はマスクを着用します。外した時は、会話を控えよう。
- ・食事：会話は控え静かに食事をいただきましょう。
- ・検温：野外宿泊中も朝と夕に検温をします。

