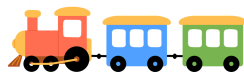


# 保健だより

内郷中学校

2024.05.14



校外学習 ver.



もうすぐ各学年、校外学習ですね。

みなさんで計画を立てて準備してきたので、充実したものにしてほしいです。

その一番の秘訣は【ベストな状態ででかけること】です。

皆さんに気をつけてほしいことがたくさん書いてあります。よく読んでくださいね。

## ☆大切なのは普段の生活を整えること

生活リズムを整えましょう。

睡眠時間は確保できていますか？

食事はバランスよく食べていますか？

万全な状態で校外学習に行けるよう、

休養と栄養の充実を心がけましょう。

「身体がおかしいなあ」と思うときは早めの受診を。

校外学習先では、いつもと違う環境に

身体はより一層疲れ、悪化します。

校外学習に行きたいから我慢！ではなく、

楽しむために早めの受診・治療をしましょう。

## ☆あると安心

ばんそうこう

ティッシュ

ウエットティッシュ

予備のマスク

多めのビニール袋

非常用の水500ml

暑さ対策グッズ などなど

応急処置できるものや

いざという時に必要なものを

準備しておくとは別行動のとき

にも安心です

## ☆お薬について

持病がある人は自分にあう薬を持ってきましょう。

頭痛、腹痛、乗り物酔い、アレルギー、アトピー性皮膚炎、喘息などその他必要に応じて、普段から服用している自分にあつた薬をお家の人と相談して持っていくようにしましょう。

毎日決まって服用する薬のある人は忘れないように持って行ってください。

そして注意してほしいことです。

自分の薬は絶対に人にあげないでください△

## ☆+αで持ってこよう

薬

肌着

下着

水分

毎日使うもの

+αで持ってきていると非常時にも対応ができるので安心です。

# 緊急時の対策として

お家の人と一緒に読んでください

学校と家庭の連絡を密に、安心安全な校外学習にできるよう教職員一同頑張っていきます。

【学校からご家庭にお願いしたいことがいくつかございます。ご協力をお願いいたします。】

## ①前後の健康観察の強化

ご家庭での健康観察をより一層強化していただき、安心して校外学習に向かえればと思います。体調の優れない様子があれば、早めの医療機関の受診をお願いいたします。

②緊急時には、事前健康調査書や参加承諾書に、ご記入いただいた連絡先にお電話をしますの  
で、連絡をお受けください。

## ③持参品のお願い

【500mlの水1本】移動中かばんの中に常に入れておくようにご準備お願いいたします。  
宿泊を伴う場合は、緊急時の対策として【薬、肌着、下着】を1日分多くご持参いただくと安心  
です。

## ④熱中症への注意

暑さが予想されます。

防止やうちわ、日傘、冷えるタオルなど熱中症対策へのご協力もお願いいたします。

持ち運べる扇風機など機器類は発火の恐れなどもあるため持参できません。

どうぞ、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

## はしかが急増中！！！！

はしかとは

…麻疹ウイルスによって引き起こされるきわめて感染力の強い急性ウイルス性感染症です。

感染経路

…空気感染、飛沫感染、接触感染

症状

…発熱、咳、鼻水、発疹が特徴で、

高熱が長引き、肺炎や脳炎などの重篤な合併症を伴うリスクがあります。

※免疫がないとほぼ100%発症します。

特效薬はなく、予防策にはワクチン接種が唯一の有効な手段です。

生徒の皆さんはもちろん、お家の方も予防接種の記録を一度確認していただくことをおすすめします