



平成29年5月11日 大阪市立淀川中学校保健室

## 一泊移住が近づいてきました！！

いよいよ、来週は一泊移住です。

けがや事故がなく過ごせるように、準備をしておきましょう。

### 準備はOK？

#### ①出発までの体調管理をしておこう

規則正しい生活をして、毎日の睡眠時間はしっかりと確保しておくことは、体調管理の基本です。

また、朝・昼・夜の食事をきちんと食べ、体調を整えておくことも大切です。

排便の習慣をつけておくことも忘れずに。

★すでに体調を崩している人は、病院で診察を受けておきましょう。



#### ②忘れもののないように

コンタクトレンズを使っている人は、保存液や容器を忘れずに。メガネがある人は、メガネも持っていきましょう。

女子は、生理用品を余分に用意しておきましょう。

#### ③薬の使い方

腹痛、頭痛、ぜんそくなどで、薬を持って行く人は、普段から飲みなれている薬を持っていきましょう。うっかり薬を落としてしまうこともあります。予備も忘れずに。

飲み薬は、アレルギーの問題などがあるため、学校では用意できません。また、症状が似ているからといって、友達に薬をあげたり、もらったりすることは禁止です。薬は、必ず各自で用意しておきましょう。

虫に弱い人は、かゆみ止めも忘れずに。

#### ④行事中の注意

行事中は、事故やケガ、体調を崩すことがなく過ごせるように、就寝時間や注意事項をしっかりと守りましょう。

また、ほこりなどのアレルギーが出やすい友達もいるので、夜、布団を敷く時などは気をくばりましょう。

### 乗り物酔いが心配な人へ



吐くことを気にしない！吐いてもいいや！と開き直るとけっこう大丈夫なものです。周囲の人へお願い ➡ 酔いやあい人へ暖かい心配りをよろしくお願いします♡