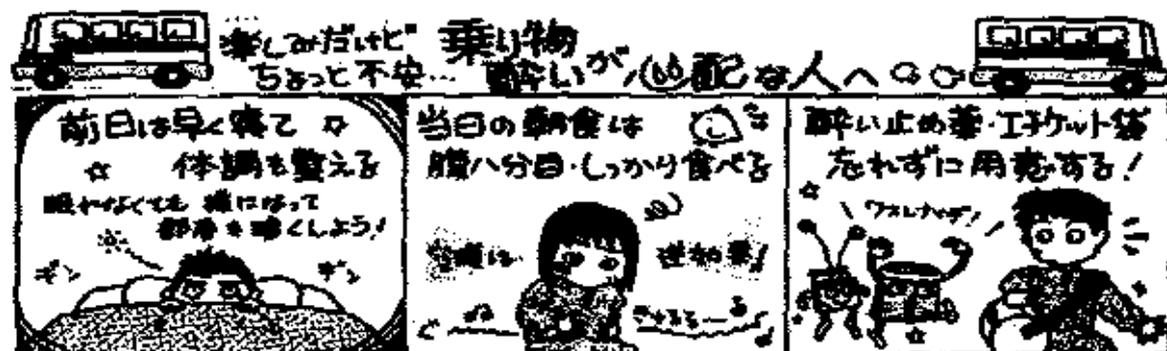


# 保健だより 一泊移住編

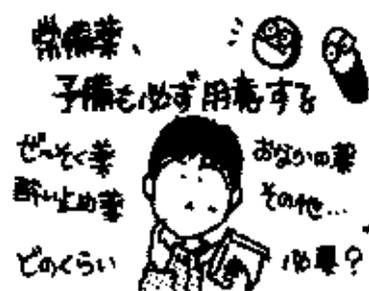
大阪市立横堤中学校

いよいよ一泊移住が近づいてきました。中学に入って初めての泊行事です。元気に一泊移住をすごすことができるように、今から体調を整えましょう。

今回の保健だよりは、その準備に大切なことを書いていますので、お家の人にも読んで、準備の参考にしてください。



前日の夜遅くや、当日の朝ご飯は油っぽい物を避けたり、食べ過ぎないように注意しましょう。車酔いが心配な人は、酔い止めを飲んできてください。一泊移住中に飲む分や予備も必ず用意してください。学校からお薬を持っていくことはできません。



ぜんそく、頭痛、腹痛の薬なども、予備を含めて用意しましょう。  
しばらく症状が出ていなくても、環境が変わると、症状が出やすくなる場合があります。  
使い捨てマスク、ポケットティッシュ、ハンカチも準備しましょう。



一泊移住を健康に過ごして、楽しい思い出をつくるためにも、基本的な生活習慣を身につけておきましょう。

睡眠時間をしっかりとって、1日3食きちんと食べましょう。

また、朝お家を出る前に、便器に座る習慣をつけることで、排便のリズムが身につきますよ。

**保護者の方へ**

楽しく安全に一泊移住をすごしてもらいたいのですが、残念ながら、現地の医療機関にかかるような傷病が発生することもあります。

そのような場合は、保護者の方へ速やかに連絡をとりたいと思いますので、緊急連絡先等、なるべく連絡のつく状態にしてくださいませよう、ご協力よろしくお願いたします。