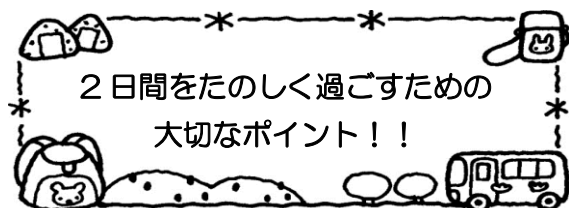


ほけんだより 6月



＜一泊移住 特別版＞
大阪市立加美南中学校
保健室

今週末は待ちに待った一泊移住ですね。中学校になり、初めての宿泊行事でドキドキワクワクしていることでしょう！みんなが楽しく、元気で2日間を過ごすためには、**ひとりひとりが自分の健康を自分で管理することが大切です。**体調を崩すことなく、楽しかった！と思える一泊移住にしてくださいね。



その1：睡眠をしっかりと取る！

寝不足は、「なんかしんどい」「体がダルイ」等、体調不良の原因になります。今回の一泊移住では2日目にオリエンテーリングがあり、山登り等体力を使います。もちろん夜更かしは厳禁です！一泊とはいえ生活環境が変わることもあり、緊張等で睡眠不足になりがちです。就寝時間を意識して、ぐっすり眠れるように心がけましょう。自分が眠くないからと言って、他人の睡眠の邪魔をしないこと。しっかり寝て、翌朝すっきり起きて活動を楽しめるようにしましょう！

まだまだ朝夕は冷え込む日も多いので、布団はしっかりかぶって眠るようにしましょうね！翌朝、お腹が冷えていたい…なんてことのないように！



その2：食事はしっかりと食べましょう！



今回はバスに乗って、“大阪府立少年自然の家”に向かいます。「寝坊して朝ごはん食べてない」「寝不足で食欲ない」「テンションがあがって食べ過ぎた！」どれも、乗り物酔いの原因になります。

1 日目の野外炊飯！自分たちで協力して作り食べる食事はとっても美味しいですよ。楽しんで食べることも大切なことです。2 日目のオリエンテーリングは先ほども言いましたが体力を使います。しっかりと食べて体力を蓄えましょう！

その3：恥ずかしがらずトイレに行こう！

森先生も行った2年前の一泊移住。みんなと共同のトイレが恥ずかしくて1日目から排便を我慢していた生徒がいました。結果、夜中に腹痛を起こし野外炊飯は楽しめず、帰りのバスもしんどい思いをしました。トイレを我慢したり、便秘をほったらかしにしておくと、乗り物酔いをしやすくなったり、腹痛や発熱、頭痛の原因にもなります。

一泊移住当日は、必ず排便を済ませて腸をすっきりさせてから来ましょう。また、トイレに行きたくなったら我慢せずにいきましょうね！



その他：たいせつなこと

- ◆乗り物酔いの薬や、普段から飲んでいる薬がある人は、忘れずに持参しましょう。また、持ってきた薬は自分でしっかり管理してください。
- ◆水分補給をしっかりと行いましょう。つい夢中になってしまい、水分補給を忘れがちになります。自分で意識をして、水分を摂るようにしてください。
- ◆「いつもと何か体調が違う」と感じたら、我慢せず先生に相談しましょう！



自然いっぱいで大阪市内では味わえない事がたくさんあります。しっかりと“五感”で感じてきてくださいね。怪我なく元気に帰ってきて「こんな事があったよ！」とお土産話が聞けるのを楽しみにしています！

