

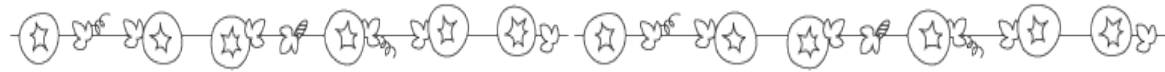
# 保健だより

## HR合宿特別号

日本橋女学館中学校・高等学校 保健室



いよいよ7月21日からドキドキわくわくのHR合宿です。高校生活初めての宿泊行事に不安や緊張感を感じている人、友達や先生方と過ごす3日間を楽しみにしている人も多くいると思います。HR合宿が皆さんにとって素敵な思い出になるためにも、マナーを守ることや思いやりの心を持つことは大切です。また、体調不良で楽しく参加できなかつたら悲しいですね。合宿に向けて体調管理に気をつけていきましょう。先生方はみなさんが安心・安全に過ごせるようにしっかりサポートしてくれますので、安心してくださいね。



### 薬はひとにあげない・もらわない

友達に薬をあげたら急変！という事態が、何らかの理由で起こってしまうことも考えられます。ひとりひとりが自分用のお薬を持ちましょう！学校では飲み薬を用意していません。

自分の体や症状に合うものを選ぶために、薬局の薬剤師さんに相談してください！

◇ **あたま** ⇒ 頭痛薬・痛み止め(解熱鎮痛剤) など

◇ **おなか** ⇒ 整腸剤・胃腸薬・胃薬・下痢止め など

◇ **花粉症** ⇒ アレルギー治療薬 など

◇ **生理痛** ⇒ 痛み止め(解熱鎮痛剤)など ※ホッカイロ・腹巻も！

◇ **乗り物酔い** ⇒ 酔い止め



宿泊行事では、はしゃぎすぎ、疲れ、寝不足などから、頭が痛くなったり発熱したりすることがあります。自分の体に合う痛み止め(解熱鎮痛剤)は持っていきたいですね。

### 旅行中は、ちょっとした心がけを！



ふだん乗り物酔いをしないひとでも、体調が万全でないと、乗り物で具合が悪くなる場合があります。睡眠をしっかりとり、バスに乗る前にはトイレを済ませておきましょう。

慣用句で「病は気から」という言葉がありますね。心配事や不安があると本当に具合が悪くなったりするものです。不安要因はできるだけ排除していきましょう。薬を上手に使うこともそのひとつと言えます。

#### 女の子の

#### 旅先の七つ道具

- ① ハンカチ(3日分！) \*
- ② ポケットティッシュ \*
- ③ マスク(睡眠時・乗り物内などで乾燥からのどを守る)
- ④ 冷却ジェルシート(夜間に寝苦しかったりするとき貼る。)
- ⑤ 日焼け止めクリーム
- ⑥ 虫除け&かゆみ止め薬
- ⑦ 合宿を楽しむ心



\*眼鏡やコンタクトをしている人は保存やケアの用品も忘れずに！

### お願い

\* 基礎疾患のある場合は、旅行前に主治医と相談して、旅行中の体調管理や疾患の自己管理、発熱等の症状が出た場合の連絡方法や治療等に関する注意点を確認しておいてください。

\* 処方薬は薬の説明書と一緒に持参してください。

### 提出物

調査票と宿泊行事前調査のお便りを配付します。

7月15日(金)までに担任の先生へ提出してください。

