

保健だより 林間学校特別号



H23.6.16. 保健室

7月22日からドキドキわくわくの林間学校です。初めての宿泊行事に不安や緊張をしている人、仲良しのお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。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。



① “暑い” “じと～っとしている” ときは気をつけて！

～紅葉台ハイキング(1日目)～

気温が高いとき・湿度が高いときの体調不良『熱中症』で、毎年、命を落とす人がいます。「ちょこちょこ水分をとる」ことと、「なんとなくの体調不良に敏感になる・そして休む！」ことが、とても大切です！

② “寒い” ところにも行くよ！ ～ナイトハイク・洞窟(1・2日目)～

出発の前日がどんなに暑くても、先生から説明があった防寒具（指定のトレーナーなど）は持って行くようにしましょう。
みんなが行くところは、夜になると、ぐっと寒くなります。
特に、2日目に行く洞窟は、顔の皮膚がキュッと引き締まるくらい、本当に寒いっ！！

③ “1日目の夜” は、みんなで、たっぷり寝るよ！

林間学校で具合が悪くなる一番の原因は、寝不足です！
いつもと違う食事・活動・お風呂が3日間も続くから、心もからだもけっこう疲れます。「キャンプファイヤーまで絶対に元気でいたい！」から、みんなで声を掛け合って、1日目の夜は早く寝よう！

④ 酔い止め・風邪薬・お腹の薬・胃の薬・痛み止め・・・

～安心第一！迷ったら持って行く！！～

例えば、下痢をしていたら、安心して楽しめないし、心配なことがあるのにお腹まで痛かったら、とても悲しくなると思います。だから、林間学校が楽しみな人も、ちょっと不安な人も、からだの不調に備えることはとても大切です。

- ◎ **必需品** ⇒風邪薬(鼻水・咳止めなど)、腹痛・下痢止め、痛み止め(頭痛・歯痛用など)
- ◎ **植物アレルギー・花粉症のある人** ⇒注意して！ハイキング、樹海散策があります。
- ◎ **病院から薬をもらっている人** ⇒薬の説明書を薬と一緒にしておきましょう。

※ 「OTC (オーティシー : over the counter) =自分のからだにあった薬を、薬局の薬剤師さんに相談して買うこと」の取り組みが、今、日本で勧められています。日本橋女学館では、ふだんの学校生活から「薬は人にあげない・もらわない」をお願いしています(学校では飲み薬を用意していません)。

⑤ 絶対に「ひとの血液を素手で触らない・触らせない」!

～擦り傷・鼻血、ほうとう作り(3日目)～

「血液から感染する感染症」があります。
ささくれみたいな小さな傷口から血液が入って、感染することもあるんです。
これは、仲のいい友達の場合でも、お互いに、絶対に守らなければならないこと！
まだ、この新☆常識を知らない人が多い(大人にも!)から、みんなが周りの人に教えてあげてね!!

お知らせ

宿泊行事前調査のお手紙をお渡ししました。

6月24日(金)までに担任の先生へ

提出してください。

