



H30. 5. 1 伊丹市立西中学校 保健室

宿泊行事、校外学習に向けて

新しい学年が始まって、一月が経ちました。5月は、1年生が林間学校、2年生がトライやるウィーク、3年生が修学旅行です。どの学年も普段とは違う環境で過ごすため、心も体も準備が必要です。健康で安全に、楽しく活動ができるように、しっかり準備しておきましょう。

前日まで

- 「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、生活リズムを整えておく。
- からだの不調やむし歯などがある人は出発までに病院を受診しておく。
- 持病がある人、アレルギーのある人は受診して注意事項などを確認しておく。
- エチケット袋は全員が必ず準備する。
- 女子は生理用品を必ず準備する。

当日

- 余裕を持って起き、朝ごはんをしっかり食べる。
- 乗り物酔いをする人は酔い止めを服用する。
- 次のような場合は無理をせずに参加を見合わせる。
 - ・37.5℃以上の発熱がある
 - ・強い腹痛や頭痛がある
 - ・下痢や嘔吐（吐き気）がある
 - ・感染症の疑いがある

<薬について>

- 薬が必要な人は自分のからだに合った薬を持参する。
- 医師から指示された薬のある人、ぜんそくがある人は薬を忘れずに持参する。
- 薬を持ってくる人は、薬をまとめて袋に入れ、「薬の名前」、「どんな症状の時に飲む」、「いつ飲む」、「どれだけの量飲む」ということが分かるように記入しておく。



時々遠くの景色を眺める

体を締めつけない服装で



- 医師から指示された薬を持ってくる人は、薬を1回分ずつ小袋に入れ、「日付」、「飲む時間」、「自分の名前」を記入しておく。小袋はさらにまとめて袋に入れて管理し、落としてしまった時のために1～2回分は余分に準備しておく。

5 / 16

朝食後

〇〇 〇〇

5月31日は
世界禁煙デー

未成年はどうして たばこを吸っちゃいけないの？

たばこをやめられなくなりやすい

若いうちからたばこを吸い始めると、重度の「ニコチン依存症」になりやすく、禁煙が難しくなります。

ニコチン依存症って？

ニコチンとは…たばこの煙に含まれ、たばこをやめたくてもやめられない「依存症」になる原因。

たばこを吸ってニコチンで
きもちよくなる



時間が経つと…

依存症の
しくみ

禁断症状解消のために…

ニコチンが足りなくなると、
イライラしたり集中力が落ちたりする（禁断症状）



病気や死亡の確率が高くなる

たとえば肺がんの死亡率は、未成年で喫煙を始めた人のほうが、成人してからたばこを吸っている人よりも高いです。非喫煙者と比べると、およそ5.5倍。

法律で禁止されている

「未成年者喫煙禁止法」で禁止されているのは知っていますね。周りの大人…たばこを売った人や、自分のお父さん・お母さんなどが罰されることがあります。

からだが酸欠状態に…

酸素がからだや脳にいきわたらなくなり、成長に影響が出たり、スポーツや勉強で力を発揮できなくなったりします。



「1本吸ってみなよ」と言われたら、思い出して。本当に、吸いたいですか？