



H31. 5. 7 伊丹市立西中学校 保健室

### \* 宿泊行事に向けて \*

新しい学年が始まって、一月が経ちました。5月は、3年生が修学旅行です。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、しっかり準備をしておきましょう。

#### 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。



食欲がない



- 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 / 30  
朝食後  
〇〇 〇〇

油断しないで！  
こよみでは **夏** です

5月5日は「立夏」です。

夏が始まる日とされ、汗ばむ日もできます。

衣服は調節しやすいものを

天気によって気温が上下しやすい時期です。また、朝夕と昼間の気温差も大きいです。脱いだり着たりできる服で調節しましょう。

こんなことに  
気をつけよう

こまめな  
水分補給を

晴れた日には夏のように暑い時もあります。まだ早いと油断せずに、熱中症には気をつけましょう。



朝ごはんが  
食べられないのは  
なぜ？

食べる時間がない

お腹が空いてない

食べる習慣がない

早ね早おきをしよう

夜遅い時間に食べるのをやめよう

おにぎり1個から始めよう

