

ほけんだより遠足直前号

～THE ENSOKUに向けて～

健康面の準備・持っていくもの

1. 乗り物酔いしやすい人は乗車30分前に酔い止めのくすりを飲んでおくこと。帰りの分も忘れずに持ってくること。
2. 頭痛、生理痛が辛い人は、痛み止めのくすりを持って行くこと。
3. 日頃から飲んでいるくすりがある人は、内服することを忘れずに。
4. 遠足先で受診が必要となったときのためにマイナンバーカード等、受診に必要なものを持って行くこと。
5. 前日は早めに寝て、十分な睡眠を。(寝不足は体調不良の原因となります)



感染症について

風邪症状がある人は、感染予防のためにできるだけマスクをしましょう。特にバスの中は、感染が広がりやすいです。一人一人が感染予防に努めましょう。



服装

朝晩の気温差が大きい時期です。

衣服で調節できるように、羽織るもの（カーディガンやウインドブレーカーなど）があると便利です。



遠足ではたくさん歩くことが予想されます。靴は、履き慣れたスニーカーにしましょう。厚底やヒールのある靴は、靴擦れや捻挫などけがにつながります。

保健室からおねがい

- ・遠足中、体調が悪くなったりけがをしたりということがあった場合は、近くにいる先生に声をかけてください。
- ・当日体調が悪い場合は、感染症の可能性も考えられます。無理をしないようにしましょう。困ったら学校に電話し、担任または年次の先生に相談しましょう。

