

ほけんだより

令和7年 5月
グリーンスクール直前号
和木中学校 保健室

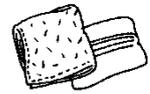


保護者の皆様へ
お時間のある時に、
お子さまと一緒に
読んでください。

楽しみにしているグリーンスクールが近づいてきました。準備は進んでいますか。ケガやトラブルがなく、楽しい2日間になるよう、しっかりと体調を整えておきましょう。

〈宿泊学習前の健康管理〉

- 1 毎日の検温を実施し、体調の管理に努めましょう。
- 2 十分な睡眠と休養、規則正しい食生活で、体調を整えましょう。
- 3 排便のリズムを整えましょう。
- 4 手足の爪は短く切っておきましょう。
- 5 持病のある人や心配なことがある人は、主治医に相談しておきましょう。



〈前日までに準備するもの〉 万が一に備えての準備をしておきましょう。

薬	普段から薬を服用している人	かかりつけの病院でもらった薬
	たまに薬を使う人	胃腸薬・鎮痛剤・塗り薬・目薬など
	乗り物に酔う人	酔い止め薬・エチケット袋
ハンカチ	友達と共用しないよう、必ず持参してください。	
コンタクトレンズ用品(使用している人)	ケース(使い捨ての人は予備)、洗浄液、保存液、眼鏡を忘れず持っていきましょう。	
生理用品(女子)	環境が変わると始まる場合もあります。慌てないように準備しておきましょう。	
その他(必要に応じて)	絆創膏、手指消毒液(学校でも用意しています)、マスク、日焼け止め、虫除け用品など	

※ 学校では内服薬を用意しません。環境の変化で体調が変わることもあります。普段使用している薬がある人や心配な人は、保護者の方と相談して準備をしておきましょう。

※ 薬は友達にあげたり、もらったりすることのないようにしましょう。

〈当日の朝の健康管理〉

- 1 朝食は、消化の良いものを食べましょう。
- 2 乗り物に酔う人・酔いやすい人は、必ず酔い止めを服用してから登校してきてください。
- 3 履き慣れた靴を履きましょう。
- 4 当日の朝、発熱や体調不良等の症状がみられる場合は、必ず学校まで連絡をしてください。

(裏面に続きがあります)

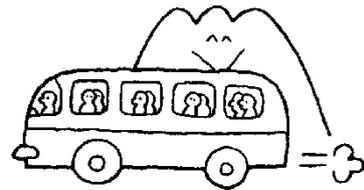
〈宿泊学習中の過ごし方〉

- 1 活動場所でのルールに従うとともに、定期的に手洗いや消毒、換気をするようにしましょう。
- 2 ソーシャルディスタンスを意識し、大声を出さないように心がけましょう。
- 3 就寝時間を守りましょう。1日の疲れはその日のうちにとることが大切です。自分は元気でも、友達は疲れているかもしれません。周囲に気を配ってください。
- 4 食べ過ぎ・飲み過ぎに注意しましょう。
- 5 体調が悪くなった時は、早めに保健係か近くの先生に言ってください。

〈乗り物酔いが心配な人へ〉

「楽しみだけど、乗り物酔いが心配…」という人もいると思います。下記の対策により、症状が抑えられる可能性もあります。実践してみてください。

- 前日は十分に睡眠をとる。
- 当日の朝食は、腹八分目にする。空腹を避ける。
- 朝食に脂っこいものは食べない。
- 酔い止め薬を飲んでおく。
- バスは前の方に座る。
- 読書や細かい作業をしない。
- 時々遠くの景色を眺める。
- 友達と話をしてリラックスする。



ほけんだより

令和7年5月

民泊体験直前号

和木中学校 保健室



保護者の皆様へ
お時間のある時に、
お子さまと一緒に
読んでください。

民泊体験(スカイスクール)当日が近づいてきました。準備は進んでいますか?
ケガやトラブルがなく、楽しい2日間になるよう、しっかりと体調を整えておきましょう。

民泊体験前の健康管理

- 1 十分な睡眠と休養、規則正しい食生活で、体調を整えましょう。
- 2 排便のリズムを整えましょう。
- 3 手足の爪は短く切っておきましょう。
- 4 持病のある人や心配なことがある人は、あらかじめ主治医や担任の先生に相談しておきましょう。

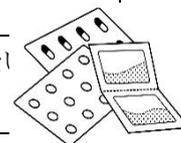


前日までに準備するもの 万が一に備えての準備をしておきましょう。



薬	普段から薬を服用している人	かかりつけの病院でもらった薬
	たまに薬を使う人	胃腸薬・鎮痛剤・塗り薬・目薬など
	乗り物に酔う人	酔い止め薬・エチケット袋
ハンカチ	友達と共用しないようにしましょう。	
眼鏡・コンタクトレンズ用品 (使用している人)	ケース(使い捨ての人は予備)、洗浄液、保存液も忘れず持っていくましょう。	
生理用品(女子)	環境が変わると始まる場合もあります。慌てない準備しておきましょう。	
その他(必要に応じて)	絆創膏、日焼け止め、虫除け用品など	

《注
意
す
る
こ
と》



※

学校では内服薬を用意しません。環境の変化で体調が変わることもあります。
普段使用している薬がある人や心配な人は、保護者の方と相談して準備をしておきましょう。

当日、どんな薬を持っているか担任の先生に伝えておきましょう

※ 薬は人によって合う合わないがあるので、友達にあげたり、もらったりすることはできません。

当日の朝の健康管理

- 1 朝食は、消化の良いものを食べましょう。
- 2 乗り物に酔う人・酔いやすい人は、必ず酔い止めを服用してから登校してきてください。
- 3 履き慣れた靴を履きましょう。
- 4 当日の朝、発熱や体調不良等の症状がみられる場合は、必ず学校まで連絡をしてください。

(裏面に続きがあります)

民泊体験中の過ごし方

- 1 活動場所でのルールに従いましょう。
- 2 早めに就寝しましょう。1日の疲れはその日のうちにとることが大切です。
- 3 熱中症に気をつけて、こまめに水分を取りましょう。
- 4 体調が悪くなった時は、早めに周りの人に言ってください。



乗り物酔いが心配な人へ

「楽しみだけど、乗り物酔いが心配…」という人もいます。乗り物酔いは、前もって対策をすることで、症状が抑えられることもあります。ぜひやってみてください。

- 前日はたっぷり寝る。
- 当日の朝食は、腹八分目にする。空腹を避ける。
- 朝食に脂っこいものは食べない。
- 酔い止め薬を飲んでおく。
- 読書や細かい作業をしない。
- 時々遠くの景色を眺める。
- 友達と話をしてリラックスする。



☆体調管理に気をつけて、思い出に残る民泊体験にしましょう！

ほけんだより

令和7年 5月

修学旅行直前号

和木中学校 保健室

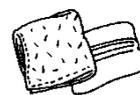


保護者の皆様へ
お時間のある時に、
お子さまと一緒に
読んでください。

楽しみにしている修学旅行が近づいてきました。準備は進んでいますか。ケガやトラブルがなく、楽しい3日間になるよう、しっかりと体調を整えておきましょう。

〈修学旅行前の健康管理〉

- 1 毎日の検温を実施し、体調の管理に努めましょう。
- 2 十分な睡眠と休養、規則正しい食生活で、体調を整えましょう。
- 3 排便のリズムを整えましょう。
- 4 手足の爪は短く切っておきましょう。
- 5 持病のある人や心配なことがある人は、主治医に相談しておきましょう。



〈前日までに準備するもの〉 万が一に備えての準備をしておきましょう。

薬	普段から薬を服用している人	かかりつけの病院でもらった薬
	たまに薬を使う人	胃腸薬・鎮痛剤・塗り薬・目薬など
	乗り物に酔う人	酔い止め薬・エチケット袋
ハンカチ	友達と共用しないよう、必ず持参してください。	
コンタクトレンズ用品(使用している人)	ケース(使い捨ての人は予備)、洗浄液、保存液、眼鏡を忘れず持っていくましょう。	
生理用品(女子)	環境が変わると始まる場合もあります。慌てないように準備しておきましょう。	
その他(必要に応じて)	絆創膏、手指消毒液(学校でも用意しています)、マスク、日焼け止め、虫除け用品など	

※ 学校では内服薬を用意しません。環境の変化で体調が変わることもあります。普段使用している薬がある人や心配な人は、保護者の方と相談して準備をしておきましょう。

※ 薬は友達にあげたり、もらったりすることのないようにしましょう。

〈当日の朝の健康管理〉

- 1 朝食は、消化の良いものを食べましょう。
- 2 乗り物に酔う人・酔いやすい人は、必ず酔い止めを服用してから登校してきてください。
- 3 履き慣れた靴を履きましょう。
- 4 当日の朝、発熱や体調不良等の症状がみられる場合は、必ず学校まで連絡をしてください。

(裏面に続きがあります)

〈修学旅行の過ごし方〉

- 1 活動場所でのルールに従うとともに、定期的に手洗いや消毒、換気をするようにしましょう。
- 2 ソーシャルディスタンスを意識し、大声を出さないように心がけましょう。
- 3 就寝時間を守りましょう。1日の疲れはその日のうちにとることが大切です。自分は元気でも、友達は疲れているかもしれません。周囲に気を配ってください。
- 4 食べ過ぎ・飲み過ぎに注意しましょう。
- 5 体調が悪くなった時は、早めに保健係か近くの先生に言ってください。

〈乗り物酔いが心配な人へ〉

「楽しみだけど、乗り物酔いが心配…」という人もいると思います。下記の対策により、症状が抑えられる可能性もあります。実践してみてください。

- 前日は十分に睡眠をとる。
- 当日の朝食は、腹八分目にする。空腹を避ける。
- 朝食に脂っこいものは食べない。
- 酔い止め薬を飲んでおく。
- バスは前の方に座る。
- 読書や細かい作業をしない。
- 時々遠くの景色を眺める。
- 友達と話をしてリラックスする。



自分のことだけではなく、周りの友だちのことも考えて、みんなが楽しく元気に過ごせるように協力しましょう