

保健だより 特別号

2025. 7. 11 千歳市立東千歳中学校 No. 9

もう少しで宿泊研修ですね！

いよいよ7月16日(水)から宿泊研修です。自主研修等の準備も進み、楽しみな反面、心配なこともあるかと思います。楽しい宿泊研修にするには、健康であることが非常に大切です。心も身体も良い状態で宿泊研修に行くことができるよう、十分に体調を整えましょう！

～体調を整えておきましょう～

睡眠をしっかり取ろう

早寝・早起きの習慣を。
睡眠時間は8時間が理想です！



排便のリズムを整えよう

毎朝、同じ時間にトイレにいく習慣を。
便秘は、腹痛や乗り物酔いの原因になります。



食事をきちんと取ろう

特に朝ごはんをしっかり食べよう。
暴飲暴食でお腹を壊さないように。



病気に気を付けよう

風邪にかかるないよう、普段から手洗いや感染予防に努めよう。

満腹や空腹を避ける

体を締め付けない服装で

朝ごはんに、
脂っこいものは食べない

酔い止め薬を飲んでおく
(出発30分前)

時々遠くの景色を眺める

乗り物酔いする人のために



「楽しみだけれど、乗り物酔いが心配…」
という人もいると思います。
こんな対策で、不安を吹き飛ばそう！

前日はたっぷり寝る

読書や細かい作業をしない

友達と話してリラックス

吐きたくなったら吐けばよい
と気楽になる



宿泊研修前にもう一度確認

1. 薬は人にあげない！もらわない！

体質に合わない薬を飲むと、アレルギー反応を起こして、じんましんが出たり、病院を受診しなければならない事態になることがあります。

以前飲んだことのある薬であっても、人にあげたり、もらったりしてはいけません。薬を持参する生徒は、自分で管理して飲むことができるよう、薬の名前や保管する場所を覚えておくようにしましょう。

2. 宿泊研修中に体調が悪くなったら？

→我慢せず、すぐに教えてください！

困ったことがあつたら、小さなことでもすぐに先生に相談してくださいね。

また、全員にとって最高の思い出になるように、参加生徒全員で思いやりのある行動を心がけましょう！

保護者の方へ

宿泊研修中、万が一の緊急時やお子様の体調等でご連絡させていただく場合がございます。
その際は、健康調査票に記入していただいた緊急連絡先に、ご連絡させて頂きます。よろしくお願いします。