

# スキー実習前保健だより



平成 26 年 1 月 2 4 日

2 月 5～7 日にスキー実習が行われます。

3 日間を楽しく過ごすために、今から健康管理をしっかり行いましょう。

## 1 実習前

○十分な睡眠、朝食をしっかり食べる。

○平熱を知っておく。

○体温が、平熱より 1℃高いもしくは 37.5℃以上の場合、体調不良を感じている場合は受診しておく。

○臨時検診で受診が必要と言われた人は必ず受診し、結果を報告する。

## 2 準備するもの

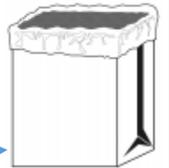
(1) よく頭痛や腹痛などを起こす人は、普段服用している薬を持参すること。

人に薬をあげたりもらったりしないでください。教員も薬を出すことはしません。

(2) 持病のある、体調の悪い人は、薬を持参すること。薬の管理は生徒本人が行います。

内科検診を受けた人は、学校医に言われた注意事項を守りましょう。

(3) 乗り物酔いしやすい人は、薬を持参し必要に応じて服用する。もしもの時に備え、袋を持参しましょう。(紙袋の中にビニール袋を入れたもの)



(4) 急なけがや病気により旅先で受診することがあるので、保険証カードを持参する。

ただし、個人管理としますので、保護者と管理の方法などについて話し合ってください。

(5) 動くとき暑くなるので、調節できるような服装を用意し、カイロなどを持参する。

(6) コンタクトレンズを使用している人は、ケースや保存液・眼鏡も忘れず持参してください。

## 3 実習当日

○早めに起きて、朝食をしっかり食べてくる。日頃、朝食を食べない人がいますが、午前中も活動があります。栄養バランスのとれた朝食を食べてきてください。

○熱(平熱より 1℃高いもしくは 37.5℃以上)がある場合や、鼻水・咳・咽頭痛等の症状がある場合は無理をせず自宅で休む。そうならないためにも、日頃からの体調管理が必要です。

## 4 実習中

○疲れは、けがのもとです。**消灯時間になったら、目と口を閉じて、体を休めましょう。**

眠れなくても、静かに体を横にしているだけでも疲労はとれます。

○体調不良を感じたら、すぐに保健係や教員に伝えましょう。無理をすると、悪化します。

○入浴後はしっかり髪を乾かしましょう。湯冷めしないように防寒を行いましょう。

## 保護者の方へ

3 日間の実習をけがや病気なく過ごすことを目標としています。しかし、発熱・けがなどにより途中から実習に参加できない場合、保護者の方に迎えにきていただくこととなります。また、夜間は車を出すことはできず、緊急の場合を除いて、宿で様子を見ることとなります。予めご了承ください。

3 日間を健康に過ごすために、日頃からの体調管理と、実習中の健康管理について、ぜひお子様と話し合わせてください。