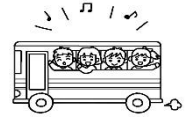


ほけんだより

奥越明成高等学校 保健室

2025. 5. 15 No. 2

明日(5/16)は遠足(1、2年)・進路研修(3年)です！



体調を整える

- ◆早めに布団に入り、しっかり睡眠をとる。（睡眠時間の確保・最低6時間）
- ◆3食きちんと食事をする。風邪・便秘予防に野菜を多くとる。（暴飲暴食・食事抜きはダメ！）

当日の朝、いつもどおり健康観察

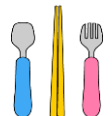
- ◆朝は健康チェックを行いグーグルフォームに入力する。体調不良の時は、自宅にて休養する。

その際は、必ず学校（担任）まで連絡する。

- ◆バス乗車前に朝の健康観察をする。
- ◆朝食抜き、または、食べ過ぎは乗り物酔いの原因になるため気をつける。

感染症を予防する

- ◆咳エチケットを守る。
- ◆食事やおやつなどの交換や回し飲みはしない。
また、箸やスプーンや食器なども自分の物を使う。
※感染症だけでなく、アレルギーの観点からもしない。
- ◆トイレの後、食事前、共用の物を触った時、帰宅時などは手洗いをする。



準備するもの ～忘れないように～

- ◆乗り物に酔いやすい人は、酔い止めの薬を準備する。
- ◆常備薬がある人は、忘れないように準備する。
- ◆アレルギーがある人は、予防のための薬や症状が出た際に使用する薬を必ず携帯する。
- ◆タオル（手ふき用、汗ふき用など）やマスク、必要に応じて着替えなども準備する。
- ◆常時、水分補給ができるように水筒などを持参する。
※この時期は、体が暑さに慣れていないので熱中症をおこしやすいため、こまめに水分補給する。
- ◆気温の変化に対応できるよう上着などを準備するとよい。

