

保健だより

石川県立小松高等学校 保健室
臨時号 2020. 10. 12

充実したバス旅行にするためには
“健康”であることが大切!!



1. 出発の前までに準備しておくこと

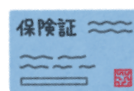
(1) 下記の症状に心あたりのある生徒は、早めに対処しておいてください。

★乗り物酔いしやすい	・酔い止めの薬を用意する ・バスの座席を前の方（揺れが少ない）にする ・酔わない！酔わない！と自分に暗示をかける
★現在、治療中の病気がある ★慢性疾患で経過観察中	・医師の指示をきちんと守って治療する ・旅行で心配なことは、主治医に聞いておく ・薬を飲んでいる人は、忘れずに用意する ・調子が悪くなりそうときは無理をせず、先生に声をかけておく
★最近、体調がよくない ★かぜをひきやすい	・今のうちから早寝早起きを心がける ・三食きちんと栄養バランスのよい食事をとる ・無理をせず、十分休養をとる
★胃痛・腹痛をおこしやすい ★便秘・下痢をおこしやすい	・暴飲暴食をしない、夜更かしをしない ・必要に応じて胃腸薬や整腸剤などを用意しておく
★アレルギーがある	・アレルギーの原因が判っている人は、原因を近づけないこと ・薬がある人は、忘れずに持っていくこと ・普段どおりの生活を送り、体調管理しておくこと

(2) 健康診断で、受診が必要!とされている人で、まだ受診をしていない人は、早めに受診してください。

(3) 各クラスの保健委員さんが、簡単な応急手当セットや体温計を持っています。

2. 忘れずに、持参してください!



- ★ばんそうこう・虫刺されの薬 (絆創膏は小さな傷に。川に行く人は虫よけと虫刺されの薬必須!)
- ★内服薬や定期薬 (学校から薬を渡すことは一切できません。長時間バスや遊覧船に乗るので、酔い止め、普段飲んでいる薬、アレルギー対応薬、鎮痛薬、胃腸薬 等 忘れずに!!!)
- ★保険証 (ケガや病気にならないことを祈りますが、いざというときに持っていないと大変。
保険が使えないと、治療代が1万円くらいかかってしまうこともあるので持参必須)
- ★生理用品 (当日何があるかわかりません。該当日でなくても、必ず持参してください)
- ★マスク (新しい生活様式にはマスク着用は必須です。予備用マスクも忘れずに!)
- ★ビニール袋 (ゴミ入れに使ったり、ぬれたものを入れたり。けっこう役に立ちます)
- ★タオル (手洗い後手を拭いたり、日よけや雨よけに使ったり)



3. 感染症対策。朝の健康チェック(今回のみ紙で提出)を忘れずに!

朝、体温を測定! 体調がすぐれない人や、かぜ症状(発熱、咳、喉の痛み、倦怠感等)が1つでも当てはまる人は、無理せず欠席してください(その際、小住先生への電話連絡を忘れずに)。

※バス乗り降りの際にアルコール消毒を実施します。過敏症の方はその時に申し出てください。