

ほけんだより - 金沢研修編 -



令和5年4月14日
輪島市立東陽中学校 保健室

楽しい金沢研修が近づいてきました。日程の確認や持ち物の準備などで心も弾んでいることと思います。心と体の準備はできていますか?体調を整え、充実した楽しい1日にしましょう。

金沢研修前の健康管理と準備

1. 規則正しい生活・感染対策をして、からだの調子を整えよう!



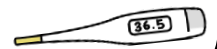
咳エチケット、手洗い・消毒などの基本的な感染症予防・体調管理に努める。

睡眠を十分にとり、
疲れを残さないようにする。



健康観察をする。

日々の「健康観察表」
には土日も含めて
しっかりと記入し、
毎日忘れずに提出しま
しょう。



毎日排便する習慣をつける。

3度の食事をきちんと食べる。



2. 準備をしよう!



自分に合った薬	学校からは薬は持っていきません。普段から飲んでる薬で、頭痛・生理痛・腹痛・鼻炎などのときに飲むかもしれない人は、持参しましょう。
酔い止め薬・ビニール袋	乗り物酔いが心配な人は各自で用意しましょう。 酔い止め薬は出発の30分前に飲んでおきましょう(必要な人)。
マスク・ハンカチ	必要な人は予備も含め、多めにマスクを持っていきましょう。 ハンカチも忘れずに持っていきましょう。
携帯用アルコールスプレー・除菌シート	食事の前や人ごみに行った後などは手洗いか消毒をしましょう。 水を使えない場所もあるため、携帯用アルコールスプレーや除菌シートを持っていき、活用しましょう。
生理用品(女子)	周期が乱れて思いがけず始まることがあります。 予定のない人も必ず持っていきましょう。



研修中の健康管理



研修前と同様、咳エチケット、
手洗い・消毒などの基本的な
感染症予防・体調管理に努める。

薬をあげたり、もらったりしない。



トラブルや体調不良、困ったことなどが
あったら、我慢せずすぐに先生に伝える。

