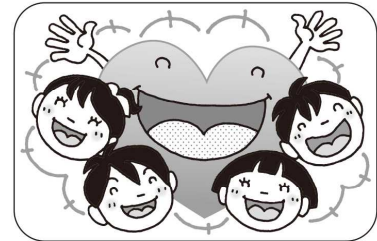


ほけんだより

伊勢崎市立境北中学校
保健室 発行
令和5年5月26日

もうすぐ2年生は東京校外学習ですね。3年生も修学旅行、1年生は高原学校が控えています。みなさん、自分の健康管理に気を付けて有意義なものにしてください。

この「ほけんだより」では、校外での学習中に気を付けてほしいことを載せました。



《高原学校・東京校外学習・修学旅行までは・・・》

1. 規則正しい生活と、十分な栄養をとって体力をたくわえる。
2. 日頃から十分睡眠を心がけ、日々の疲れをとっておく。
* 日頃の生活を十分見直しておいてください。前日や日頃の寝不足などは体調不良の原因になります。
3. 暴飲暴食をせず、胃腸の調子を整えておく。
4. 毎日の便通を習慣づける。
* 修学旅行先での腹痛の原因が、便通の人もあります。3日間を過ごすのですから、きちんと習慣づけておいてほしいものです。
5. 病気のある人は治療をしておく。
* 当日むし歯が痛んで、修学旅行先で歯医者に行くことになってしまうかもしれません。
「たかがむし歯」なんて思わずに、きちんと治療をしておくことです。また、持病のある人は、きちんと病院にかかっておきましょう。

必要な「薬」などは忘れずに！

環境の変化で体調が変わることもあります。ふだん使っている薬がある人は、念のために持っていきましょう。

持病のある人	かかりつけの病院でもらった薬
たまに薬を使う人	胃腸薬・鎮痛剤・塗り薬・目薬など
乗り物に酔う人	酔い止め薬・エチケット袋（紙袋の中にビニール袋を重ねたもの）
コンタクトレンズを使っている人	コンタクトレンズのケア用品・メガネ
その他に便利なもの	ばんそうこうは、ちょっとしたケガや靴すれに貼れるので便利

⚠ 薬は、箱や説明書を一緒に持参しましょう
何の薬か、また用法や用量がすぐわかります。

⚠ 薬は絶対、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、じんましんが出たり、ひどい時には呼吸困難を引き起こしたりします。

