

保健だより 教育合宿中の健康管理について

玖珠美山高校・生徒指導部/保健

教育合宿は、集団生活です。お互いが気持ちよく生活できるように心がけましょう!!
生活の場が、個人の生活から集団生活になります。よく考えて行動しないと、思いがけない事故を起こしたり、病気になったり、きつい思いをすることにもなりかねません。
ルールを守って行動し、気分を引きしめて参加しましょう。

★ 合宿に出かける前に・・・

1. 出発前に体調の悪い人は、出発までに必ず病院で受診しましょう。

喘息・胃腸疾患・むし歯などの疾患がある場合は、主治医に相談し、**必要な薬など各自で持って行きましょう。**

合宿前日になんとなく体調が悪かったり、熱があったり、下痢をしている場合は、医師の診察を受けてから参加しましょう。

2. 治療中のケガがある場合

打撲・捻挫・骨折等で治療中の場合は、主治医に相談しましょう。

3. 体調を整えましょう。

合宿中に病気にかからないように、規則正しい生活・バランスのとれた食事・睡眠(6時間以上)・胃腸の調子・便秘・かぜの予防などを心がけましょう。



★ 常用の薬を準備する!

1. 各自が、必ず準備して持っていくもの

- カットバン (2~3枚)
- ビニール袋 (2~3枚)
- 家にある常備薬 (頭痛・腹痛・胃薬・風邪薬など)
- マスク (5枚) *メガネ・コンタクト使用者はメガネ・コンタクト (保存液も忘れずに)

※ 薬は、人にあげたり、もらったりしないこと!! (薬物アレルギー起こす可能性あり)

2. 症状が起こる可能性のある人が、必ず準備して持っていくもの

- 乗り物酔いをしやすい人・・・酔い止め薬
- 頭痛・生理痛・歯痛を起こしやすい人・・・痛み止め薬
- アレルギーのある人・・・点鼻薬、点眼、ぬり薬
- 捻挫・筋肉痛になりやすい人・・・湿布、消炎鎮痛作用のあるぬり薬
- 病気・ケガで治療中の場合・・・主治医の先生からの薬
- 食べ物等にアレルギーのある人・・・アレルギー対応の薬

食事でおかしいと思ったら食べない。

3. 女子全員が、生理用品を準備して持っていくこと!

→合宿中は環境の変化や心身の疲労でホルモン系に変調をきたし、急に生理になることがあります。研修先での生理用品の調達は無理と考えて、必ず準備しましょう。

★ 安全・安心に過ごすために・・・

1. 乗り物酔いの予防

- (1) 体調を整える・・・睡眠不足による疲労と暴飲暴食をさける。
- (2) 座席を選ぶ・・・バスはタイヤの上は避ける。窓側を選ぶ。
遠くの方を見て、近くを見ない。読書をしなさい。
- (3) 酔い止めの薬を使用する・・・乗車30分前に服用する。(行きと帰りの分、忘れずに飲む)
- (4) 気持ちの持ち方も大きく作用するので、気分を楽にして、酔わないという信念を持ち、乗り物酔いの先入観を捨てる。



2. かぜの予防 (感染症の予防)

- (1) 朝と夜の宿泊場所の気温差を考えて、下着などで調節をする。
- (2) うがいを頻繁におこない、食事の前はしっかり手を洗う。
- (3) 汗をかいた後や入浴後などは、髪を十分に乾かし身体が冷えないように注意する。
- (4) 疲労は免疫が落ち、かぜの誘引になるので、十分に眠るようにする。



3. 胃痛・腹痛の予防

- (1) 暴飲暴食を避ける。水分は適量を飲むようにする。夜間に水分を取りすぎると、胃酸を薄めて翌日の消化不良や下痢のもとになる。
- (2) 睡眠不足・寝冷えに注意する。



4. 事故防止について

- (1) 入浴時は、風呂の蒸気や熱湯でのやけど、濡れた床での転倒等に注意する。
- (2) ベランダや窓から身を乗り出したり、階段などから落ちたりしないように注意する。
- (3) 集団生活では気持ちが高ぶっていることもあるので、慎重な行動をとるようにする。また、疲労からおきる事故に注意して、ぼんやりして不注意にならないようにする。
- (4) 洗面器、シャワーなど使ったら元の位置に戻し、体についている水滴は十分に拭いてから脱衣場へ上がる。

5. 清潔で礼儀正しい行動をしよう

- (1) 1学年の生徒が終日生活を共にするので、正しいマナーで研修に参加し、お互いが気持ちよく過ごせるように心がける。
- (2) トイレ・洗面所の使用後は、次に使う人が気持ちよく使用できるよう後始末をきちんとする。特に女子トイレの汚物の後始末と洗面所の髪の毛の後始末をきれいにする。

ちゃんと見て確認!!
次に使う人が気持ちよく
使えるように、汚したら、
きれいにしましょう。

