

ほけんだより

大泉学園中学校保健室 スキー移動教室前号 R.4.1.21



スキー移動教室にむけて

私(池田)は、何度もスキー移動教室の引率をしています、『スキーなんて、寒いから嫌だ〜!』と文句を言っていた人たちが、スキー実習中にどんどん滑れるようになり、最終日には『東京に帰りたくな〜い、もっと滑りたいっ!』と叫んでいるのを、毎年ほぼ笑ましくながめています。

ひとりひとりが自分自身の健康管理に気を配り、元気で楽しく、思い出に残る3日間をしたいものですね。

<出発まで>

- ①ぜんそく・頭痛や腹痛を起こしやすい人・乗り物酔いをする人は、お家の人やかかりつけのお医者さんに相談し、必要な薬を用意しておく。
- ②長時間用生理用品(女子のみ)・ティッシュ・エチケット袋・マスクを用意しておく。
- ③健康カード記入を1/22(土)から始め、自分の健康をしっかりと管理する。
- ④風邪引き要注意! 早寝・早起きをし、睡眠不足にならないよう気をつける。帰宅後や食前には、うがい・手洗いをすること。またこの週末は、できるだけ人のたくさん集まる場所(デパート、繁華街等)に行かない。人がたくさん集まる場所には、それだけたくさんのウイルスや病原菌があるので、感染して体調を崩すモトとなりますヨ。

<出発日の朝>

- ①出発当日の朝、体調が悪かったり、体が熱っぽい(体温の目安37℃以上)場合は、迷わず欠席する。(感染症の診断が出た場合は、お家の方にお迎えに来ていただくことになります)
- ②朝食は必ず食べ、排便を済ませておく。
- ③乗り物酔いをする人は、酔い止め薬を飲んでおく。

<スキー実習中>

- ①インストラクターの話を良く聞き、指示に従う。自分勝手な行動は、ケガにつながるので厳禁です!
- ②具合が悪くなったり、ケガをした時は、インストラクターに申し出る。

<宿舎での生活>

- ①宿舎内で、走り回らない、暴れない。
- ②消灯後は静かに寝て、十分に睡眠をとる。(睡眠不足はケガのもと)
- ③具合が悪くなったり、ケガをしたときは、すぐに保健係や先生方に申し出る。
- ④朝と夜の健康チェックをしっかりとやり、自分の体調を健康カードに記入して保健係に提出する。

◆健康チェックは1/22(土)からです!

起床時と就寝前にきちんと体温を計り、自分の健康状態を『健康カード』に正確に記入してください。

健康カード記入例

2年 F組		氏名		学園		花子		1/22(土)		1/23(日)		1/24(月)		1/25(火)		1/26(水)		1/27(木)		1/28(金)		1/29(土)		1/30(日)		1/31(月)		2/1(火)		2/2(水)		2/3(木)											
事前調査								午前		午後		午前		午後		午前		午後		午前		午後		午前		午後		午前		午後		午前		午後									
体温測定	°C																																										
	39																																										
	38																																										
	37																																										
朝夕2回		36.5	37.5	37.0	36.8																																						
平熱 (36度5分)		36																																									
	35																																										
食欲	ある...○	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜			
	ない...×	○	○	×	○	○	○																																				
便秘	ある...○																																										
	ない...×																																										
	下痢...×	下痢																																									
	下痢...×	○																																									
体調	良好...○																																										
	不調...具体的に記入 (頭痛等)	腹痛	○																																								

【記入方法】

- ①体温 起床後と就寝前にきちんと検温すること。適当に記入するのはやめてね!
- ②食欲 ある...○ ない...×
- ③便秘 ある...○ ない...× 下痢...下痢
- ④体調 良好...○ 不調...頭痛・腹痛などの症状を記入する



池田

が見た! 聞いた!!

スキー教室はぶにんぐ集

〈事例1〉

出発日の朝37.2℃の熱があったSくんは、『まあ大丈夫だろう』と思って参加したが、長野に着いてすぐに39℃の熱が出てしまい、スキーをすることなく、お家の方にお迎えに来てもらって東京に帰った。

—教訓— 朝具合が悪い場合は、無理に参加しない方がよい

〈事例2〉

夜遅くまで友達とおしゃべりしていたAさんは、寝不足による頭痛のため翌日のスキー実習ができなかった。

—教訓— 夜は早く寝よう

