

元気に行こう！宿泊学習♪

令和3年10月30日

宇美東小学校 保健室

家の人といっしょに読んでね！

いよいよ楽しみにしていた宿泊学習が来週に近づいてきました。準備はOKですか？

わくわくドキドキしていると思いますが、こんな時こそ、けがや病気に注意することがとても大切です。楽しい思い出をたくさんつくりましょう。

宿泊学習にあたって、気をつけてほしいことをお知らせします。しっかり読んで、みんな元気に過ごしましょう。



<出発前>

① 睡眠をしっかりとり、食事を規則正しくとりましょう。

睡眠不足だと疲れがとれず、病気にかかりやすくなります。

便秘気味の方は、水分や野菜を十分とり、排便がスムーズにできるよう心がけましょう！



② 病気やけがはありませんか？まだ治療していない人は受診しておきましょう。

病気やけがを治療中の方は必ず、かかりつけのお医者さんに相談してから参加しましょう。持っていくお薬や、宿泊先で注意することなどを、家の人としっかり聞いておいてください。むし歯など、宿泊先でつらくなったら大変ですよ！

③ 忘れ物はないですか？

ハンカチやティッシュは持っていますか？つめは切りましたか？必要なお薬は入れましたか？着替えは十分ですか？もう一度確認を！

④ 出発の朝は、健康観察をしっかり！

11日の朝は、自分の健康観察（熱はないか・顔色はよいか・食欲はあるか・排便の様子はどうか・痛いところはないか・・・など）をしっかり行ってください。おうちの方も体調を確認してください。

朝ごはんをしっかり食べて、排便をすませて出発できたらいいですね。お薬が必要な人は忘れずに飲んでみましょう。



<出発してから>

① 気分が悪いときはすぐに、必ず先生に伝えましょう。

朝、学校に来てから具合が悪くなったら、必ず伝えましょう。出発したらすぐには帰れませんから・・・。

また、宿泊中も体調がすぐれないときには必ず先生に伝えておいてください。がまんしてひどくなることがないようにしましょう。

② 病気をしないために気をつけること。

・うがいや手洗いを怠りに行いましょう。みんなで食事づくりもします。清潔に過ごせるように気をつけましょう。

・すいみをしっかりととりましょう。しっかりねむらないと、病気やけがをしやすくなります。

・水分補給をじゅうぶんに。野外活動等もありますので、熱中症予防のためにしっかり水分補給をしましょう。



③ けがをしないために気をつけること。

・時間にゆとりをもって行動しましょう。

・あわてないこと！走らないこと！

・ちょっとふざけたつもりの行動が・・・

大きな事故やけがをまねくことがたくさんあります。自分の行動が“あぶないか？”ということをしっかり考えて行動してください！

・お互いに声をかけ合いましょう。周りから見ていて、お友達がけがをしそうなときは、早めに注意しましょう。「歩いたほうがいいよ！とか「そこ、足もとに気をつけて」など。



1泊2日という長い時間をみんなで過ごします。初めて家の人から離れて生活する人も多いのではないのでしょうか？きっと家の人も「元気に帰ってきてね」と送り出してくれているはずです。

みんな元気に、ひとまわりたくましくなって帰ってきたいと思います。一人ひとりが自分の行動に注意することで、けがや病気を防ぐことができます。自分に何ができるか、いろいろな場面で考えて行動する宿泊訓練にしてほしいです。

みんな、がんばろうね！

自分でできる応急手当て

すり傷のとき

必ず傷を水で洗います。
まず、手をきれいに洗いましょう。傷口にきれいな水があたるようにして、汚れをしっかりと洗い流しましょう。その後、清潔なガーゼなどで、傷口をおおいます。



ねんざ・つきゆびした時

ころんで、ひねった後に痛くなるけがをねんざと言います。ねんざしたときは、痛めた部分を引っぱったり、無理に動かしたりせず、安静にしてしっかり冷やします。腫れを防ぐために、痛めたところを、できるだけ高くしておきましょう。



やけどした時

しっかり冷やします。服を着ているときは洋服を無理に脱がずに、服の上から水をかけるなどして冷やしましょう。もし水ぶくれなどができたら、破れないようにしましょう！



鼻血が出た時

鼻血が出てきたら、下を向いて、鼻をつまんで止血します。上を向くと、鼻血がのどの方に流れてきて、飲み込むと吐き気がすることもあります。鼻の上の方を氷水などで冷やすのもいいです。



気分が悪くなった時

- ・ 顔色が悪い時：のうひんけつかもしれない。頭を低くして足を高くして横になりましょう。
- ・ 体があつい時：熱中症かもしれない。涼しいところで、水分を補給し、体を冷やしましょう。



こんなけががありました。気をつけて！

いままでに起こった宿泊学習で起こったけがを紹介します。こんなケガが起こらないように、じゅうぶん注意してくださいね。

ケース1 やけど

食事の準備中、カレーができあがったので、なべの両端を二人で持ってテーブルまで運ぼうとしていた。片方が手をすべらせて、なべを離してしまい、カレーが足にこぼれてやけどした。

ケース2 骨折

朝のつどいの時、集合時刻におくれそうだったためあわてていた。階段を急いで下りていたため、足を滑らせ転んだ。いきおいがついていたので、手をついたときに、手首を骨折した。

けがをした時のためにも、ハンカチやティッシュは必ずポケットに入れておきましょう。つめも短く切ってください！

落ち着いて、注意深く行動しましょう！

