

# ほけんだより

京都橘中学校

No.2 保健室

2018・5・10(木)

## 長崎・小値賀島研修旅行

7期生のみなさんは、14日から長崎・小値賀島へ研修旅行に出発します。

長崎の歴史や平和について考える機会でもあります。5/4には「長崎と天草地方の潜伏キリシタン関連遺産」がユネスコの世界文化遺産に登録されることになったというニュースもありました。たくさんの文化にも触れてきたいですね。

みなさん一人一人の協力で、素晴らしい思い出に残るような研修旅行にしましょう。

そのためには快適に過ごせて、充実した研修旅行になるよう次の注意事項を守って下さい。

### ◆ 持病のある場合

旅行前に必ず医療機関を受診し、主治医とよく相談をして、

必要な薬を処方してもらい、持参しましょう。

環境の変化により、現地で急に発病する恐れのある人は、出発前の症状や、服用している医薬品名を記載したものを持参すると安心です。

**喘息の既往がある場合**、今は起こっていないなくても環境の変化で起こることがありますから、過去に既往のあった人は必ず受診をし、**数回分の薬、その他対応できるものを持参しておきましょう。**

アレルギーのある人はもちろんですが、そうでない人も**鎮痛剤・胃腸薬・風邪薬・お腹の**

**常備薬、**予備も必ず用意する  
せんそく薬 酔い止め薬 どのくらい  
おなかの薬 その他... 必要?  
薬・酔い止めなど**自分の飲み慣れた薬を持参**して下さい。**(常に携帯しておく。**せつかく持って行ってもホテル等に置いたままでは意味がありません)

※船など乗りなれない乗り物にも乗ります。

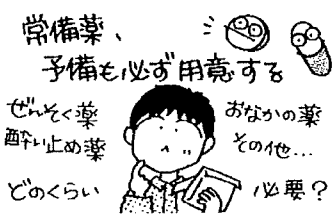
また、**自分の持っている薬をむやみに友人に渡したりもらったりしないで下さい。**

⇒人によっては、薬の副作用が強く出る場合がありますので、決められた

薬を飲む場合以外は、自分たちだけで判断しないで下さい。

学校からも救急バッグを持参しますが、いざというときは自分の飲み

慣れた薬の方がいいと思います。



また花粉・黄砂・インフルエンザ対策で、**マスクも準備しておく**と安心です。

### 食事で気を付けること

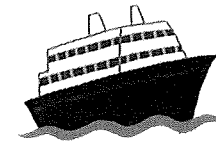
※**食物アレルギーのある人は、自分でも注意して下さい。**

※**暴飲暴食はしない。**

腹痛・下痢・吐き気のあるときは、食べたもの等をメモしておき、早めに知らせて下さい。



### ◆ 船酔いが心配なみなさんへ



(天候によっては揺れることがあるかもしれません)

※前日は十分睡眠をとっておく。

※空腹・満腹は避ける(ご飯を抜いたり、食べ過ぎたりしないよう、腹8分目を心がける。)

※遠方を見るようにする。

※自分は酔わないと思込む。**心配な人は必ず酔い止めを飲んでおく。**

### ◆ コンタクトレンズを使っているみなさんへ

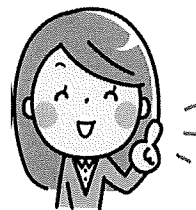


※予備のコンタクトレンズ、メガネを必ず持参して下さい。

※保存液等のレンズケア用品(目薬を含む)も各自で準備をしましょう。



### ◆ 女子生徒のみなさんへ



※旅行中に月経が重なる心配のある人はもちろんですが、**予定でない**

**人も必ず生理用品を準備**しておいて下さい。(1~2個は**持ち歩く**)

※生理痛のひどい人は、飲み慣れた薬、下着など保温のできるものを準備しておいて下さい。

### 出発直前の注意

※**出発の一週間前頃に体調が悪いと感じた人は、念のため受診**しておいて下さい。

前日、前々日に37.5℃以上の発熱がある場合、そのまま研修旅行に参加すると、

症状がひどくなる場合もありますから、お医者さんと十分相談して下さい。

**参加をする場合は、必ずかかりつけのお医者さんの許可を得て、くれぐれも無理のない形で参加**して下さい。



## 自分のいいところ探し

世の中にたったひとり、自分しかいなかったら、  
コンプレックスが生まれることはない。  
自分のまわりにたくさんの人がいるために、  
ほかの人たちと比較して、  
「自分は劣っている」ということになってしまう。



「彼女はモテるのに私はモテない」とか、  
「あの人はスタイルがいいのに私はよくない」とか、  
「彼女は仕事ができるのに私はできない」とか。  
まわりの人と自分を常に比較して、  
自分のダメなところばかり探しているんじゃないだろうか。

どんな人だって「自分はこれだけは自信がある」  
というものを持っていると僕は思う。  
あなたのなかの、  
この分野では負けるけれど、  
これなら勝てるというものを見つけてください。

**こう考えよう!**

秋元 康  
大和書房

