

# ほけんだより

1年生保護者会用

## ～楽しい高原学校に向けて～健康・安全面について

子ども達が楽しみにしている高原学校が近づいてきました。

高原学校中体調をくずすと、自分が辛いのはもちろんですが、周囲の友だちや家族にも心配をかけてしまうことになります。

有意義な高原学校になるよう下記のことについて、ご家庭でもご協力をお願いいたします。



### 1. 健康上不安のあることは解決する

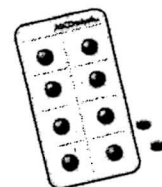
現在治療中または経過を見ている病気等がある場合、配慮事項など主治医と確認してください。また、むし歯等治療できるものは治療を済ませておいてください。

### 2. 体調を整える

時節柄、風邪が散発します。特に出発日が近づきましたら、十分な休息、睡眠で体調を万全にしておいてください。おうち以外ではなかなか熟睡できないという生徒が少なくありません。

### 3. 常備薬の準備

- ・通院中または持病がある場合、その薬を持参してください。アトピー、ぜん息などのある人は環境が変わって症状が悪化することもあります。
- ・酔い止め（往復分）、胃腸薬等飲み慣れた薬を持たせてください。



### 4. 各自保険証（コピー）を持参

例年、緊急で医療機関にかかるケースがあります。保険証がない場合、一時自由診療扱いになることがあります。発熱など場合によっては、お迎えをお願いすることがあります。

### 5. 温度調節できる服装、はき慣れた靴で出発

降雨時や朝晩は冷え込みます。気候の変化に対応できる準備をお願いします。また思いのほか歩くため、靴ずれを起こすことがあります。

### 6. 女子は生理用品の準備を

生理に関する心配は多く聞かれます。少々荷物になっても準備があれば安心して過ごせます。また、生理痛等心配なことに関しては、個々に対応していきます。

5月にお配りする事前調査に書きにくいこと、心配なことなど・・・  
いつでも担任もしくは養護教諭（青木）までご連絡ください。  
不安なことは最小限にして当日を迎えていただきたいと思います。