

ほげんだより 10

R7. 10. 7 (月)
酒田西高定時制 保健室
No. 10

今週末は、地域探訪です！



今年は、「加茂水族館」→「S-MALL」→「南岳寺」です。1台のバスで1日行事になります。体調を崩さないように気を付けて過ごしましょう。

当日(10/10)は、少し涼しくなりそうです。持ち物などは早めに準備を始めましょう。



★楽しい思い出がたくさん出来るように★

① 動きやすい服装・羽織るものを1枚準備しましょう！

・カーディガン ・長シャツ
・ジャンパー等
◎雨天予想の時は折り畳み傘を！

② 歩きなれた、動きやすい靴をはいてきましょう！

歩きなれていても、
サンダルはNGです！！

③ 乗り物酔いしやすい人は、薬を飲んできましょう！

④ 途中、具合が悪くなったら、早めに近くの先生に知らせましょう！

具合が悪そうな人を見かけた場合も、知らせください！

⑤ 当日の朝、もし具合が悪かった場合は無理せず休みましょう！

⑥ 昼食後に飲む薬がある人は、忘れずに持ってきましょう！

⑦ ハンカチ・ポケットティッシュ・手指消毒・マスク等を準備してきましょう！

*ちなみに私は、マイポーチに↑プラスして、

リップ、ハンドクリーム、いつも飲んでいる薬、ホッカイロ、手ぬぐい

を入れています。おでかけの時には、自分のお気に入りアイテムが入ったマイポーチがあると最強ですよ！

⑧ 何か心配なことがあったら、事前に担任の先生や保健室に相談に来ること！

- ◆「身だしなみ」には、服装だけでなく、
言動（丁寧な言葉遣いや立ち居振る舞い）や
心がけ（相手に不快感を与えないように気を配ること）も含まれるそうです。

地域探訪当日は、

一人ひとりが「身だしなみ」に気をつけて楽しい思い出になるよう過ごしましょう。

自分でできる



乗り物酔いの予防策

前 日

- 暴飲暴食せず消化にいいものを食べる
- 早めに布団に入り、十分に睡眠をとる

当 日

- 満腹・空腹を避ける。朝ごはんは腹八分目
- トイレは余裕をもって済ませておく
- 体を締め付けない服装で
- 乗り物に乗る前に酔い止め薬を飲む

「酔うかも…」
という不安な気持ちに
ならないくらい
準備万端にして
臨みましょう。



乗り物酔い予防の

5つの心得

1

揺れの少ない
窓際の席を確保

2

ベルトを少し
緩めておく

3

読書や手元を
見る細かい作業は
避ける

4

遠くの景色を
見るか、
目を閉じる

5

友だちと
おしゃべりして
リラックス



酔ってしまったときのために
エチケット袋を手元におくと安心です

お知らせ

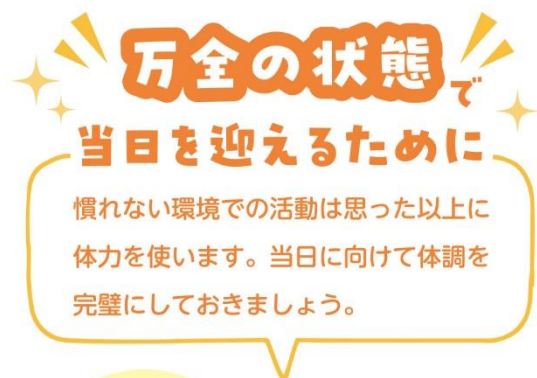
薬物乱用防止教室があります！

- 1 日時 10月8日（水）3・4校時
- 2 場所 体育館
- 3 講師 学校薬剤師会会長 佐藤義朗先生
本校学校薬剤師 鈴木 晶先生



★ とってもためになること間違いなし！





起きる時間と寝る時間を
一定にして、
睡眠のリズムを
作りましょう



朝ごはんを食べて
排便のリズムを
整えましょう

体調に心配がある人、
受診が必要なのにまだの人は
事前に病院へ
行っておきましょう



いつもと違う**環境**でも
いつも通りの**感染対策**を



- ☒ 石けんを使ってこまめな手洗い
- ☒ せきエチケット
- ☒ ハンカチやタオルの貸し借りをしない
- ☒ 宿泊する部屋の換気
- ☒ 夜更かししない



自分や周りの子の体調が悪くなったときは、
早めに先生に知らせてください。
絶対に無理はしないこと！

「身だしなみ」には、服装だけでなく、
言動（丁寧な言葉遣いや立ち居振る舞い）や
心がけ（相手に不快感を与えないように気を配ること）も含まれるそうです。
皆で楽しい思い出になるよう、一人一人が「身だしなみ」に気をつけて過ごしましょう