

2年生へ

# パズル

根室市立落石中学校  
ほけんだより 宿泊研修号  
平成26年7月7日

## ～宿泊研修を成功させるために～



宿泊研修まであと少しとなりました。これまで宿泊研修に向けて色々な活動をしてきたことと思います。これまでの積み重ねを生かして、宿泊研修当日も有意義なものにしてほしいと思います。そのためには、けがをしないことや体調をくずすことがないことがなによりです。睡眠・食事・排便のリズムは、宿泊研修の直前になってから変えようとしてもできません。今日から、自分の健康管理をしっかりと、1泊2日の宿泊研修を成功させましょう。

### ◎宿泊研修当日まで、特に気をつけてほしいこと

#### ①睡眠～早寝早起きのリズムをつけましょう。

寝不足は疲れがとれないため、ぼーっとなったり、頭痛の原因にもなります。生活リズムをととのえるため、同じくらいの時間にねるように心がけて下さい。

#### ②食事～3食しっかり食べましょう。

特に、朝ごはんは、しっかり食べるようにしてください。排便の習慣にもつながります。

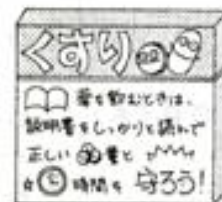


#### ③毎朝時間の余裕をもって、トイレに行く習慣をつけましょう。

#### ④宿泊研修直前に、のどの痛み・鼻水・せき・頭痛・腹痛・発熱などの症状が続く場合は、お医者さんにみてもらいましょう。

#### ⑤毎日飲んでいる薬がある人や、ふだんは元気だけど、よく熱をだす、頭が痛くなる、腹痛がよくおこる人は、お家の人と相談して、薬を準備しておきましょう。

薬は人によってアレルギーをおこすことがあるので、自分で持ってきた薬は自分用と考えて、絶対に友達にはあげないで下さい。



#### ⑥酔う人は、念のため、酔い止めの薬やエチケット袋を準備しましょう。

**宿泊研修前健康相談を行います。裏面の日程を確認して下さい。**