

2025年

# 4

4月24日発行

# ほけんだより

青木小学校

保健室



## 遠足にむけて

もうすぐ遠足ですね。4年生は十観山、5・6年生は夫神岳に登りますが、山は普段とは違う場所なので気を付けておくことがあります。楽しい遠足になるよう、確認しておきたいことをまとめました。

### ケガ・病気について

登山中、ケガをした場合は学校から応急処置セットを持っていきますので、対応できる範囲内であれば職員が処置をします。万が一医療行為が必要なケガ・病気をした場合は、迎えにきていただき医療機関を受診することになります。

飲み薬については、学校からは渡せませんので、必要な人は飲みなれた薬を持参してください。アレルギー用の目薬やかゆみ止め、肌のケア用品なども必要な人は持参してください。

### 靴について

靴底がすり減って穴があいていたり、ソールがはがれていたりすると危険です。確認しておいてください。靴ひももほどけたらすぐ結び直せるようにしておきましょう。

### リュックサックについて

リュックサックの肩ひもが長いと、体からリュックが離れて後ろに引っ張られる感覚になってしまいます。バランスがとても悪くなり、歩くたびに余計なバランス調整が必要になるため、気づかぬうちに疲れが出てきてしまいます。肩ひもの調節をしておいてください。

### 虫さされについて

#### 刺されやすい人の特徴

- ①体温が高い
- ②汗などのにおいを発している
- ③黒っぽい服を着ている



#### 予防

- ①明るい色の服を着る
- ②体を清潔に
- ③虫よけを使う

虫さされで腫れがひどくなる人は、自分用の塗り薬やパッチなどを持参してください。虫よけスプレーも事前に行っていきましょう。

### 月経（生理）について

頭痛や腹痛など体調に不安があるときは、無理をしないよう参加について判断してください。生理になるかどうか心配な人は始めからナプキンを当てていきましょう。