



加古川南高校 保健部
H31. 4. 15 (月)
No. 2

1年次生 オリエンテーション合宿用

もうすぐオリ合宿！体調を整えよう！

1年次生の皆さん、オリエンテーション合宿（18日～19日 国立淡路青少年交流の家）が近づいてきました。健康には十分気をつけて、今から体調を整えておきましょう。

☆合宿までに

- ・体調を整え、規則正しい生活をしましょう。
- ・持病や治療中の傷病がある人は、主治医とよく相談しておきましょう。（環境の変化で体調が変わることもあります。自分の体質や健康状態に応じた処置ができるようにしておきましょう。）
- ・必要な医薬品（常備薬等）は、医療機関の薬や自分に合った普段から服用している薬を各自で準備しましょう。（酔い止め薬、頭痛薬、胃腸薬、風邪薬等。バンドエイド、湿布、サポーター、マスク、生理用品等も各自で準備してください。）また、風邪気味の方は、体温計も持参しましょう。
- ※友達同士で薬の貸し借りは、絶対にしないようにしましょう。アレルギーの問題等、様々な問題が潜んでいます。
- ・コンタクトレンズを使用している人は、ケース、洗浄・保存液、目薬、メガネ等も忘れずに持参しましょう。
- ・手足の爪は、短く切っておきましょう。



☆合宿当日の朝は

- ・朝食を摂り、トイレを済ませておきましょう。
- ・乗り物酔いの心配のある人は、乗車30分前までに酔い止め薬を服用しましょう。
- ・体調が悪い人は、担任の先生に申し出るようにしましょう。



☆合宿中は

- ・急病や事故等が発生した場合は、すぐに近くの先生に連絡しましょう！
- ・睡眠をしっかりと取りましょう
- ・暴飲暴食はしないようにしましょう。
- ・気候・気温に合った服装を心がけ、体調を崩さないようにしましょう。
- ・手洗い・うがい・マスク等で感染症や風邪予防を心がけましょう。
- ・ノロウイルス予防のために、食事の前には手洗いをしっかりしましょう。
- ・宿舎の室内は、大変乾燥しています。感染症・風邪予防のために、部屋に濡れタオルを干す等、乾燥を防ぐ工夫をしましょう。

朝晩に健康チェックを行います

合宿中（宿舎滞在中）、朝と夜に健康チェックを行います。生活班の室長が室員の健康状態を調べてカードに記入し、担任の先生に提出します。

各クラスに救急バッグがあります



各クラスに1つ外科用の救急バッグを用意しています。救急バッグは、女子保健委員が持っています。簡単な救急処置ができますので、必要に応じて使用してください。（体温計も入っています。）

お願い！



①健康保険証（カード又はコピー）を必ず持参してください！

保険証なしで医療機関を受診した場合、医療費全額自己負担になってしまいます。万が一の場合に備え、保険証を必ず持参すること。持参した保険証は、貴重品同様に各自で大切に管理すること！

②健康上の問題で配慮すべきことがあれば、お知らせください。

入学時の健康調査や食物アレルギー対応連絡表等で、必要なことはお知らせいただいていると思いますが、合宿の参加に際し、健康面で気がかりな点や心配なこと等がありましたら、担任までお知らせください。

健康で安全に、
全員が元気で有意義な合宿になるよう願っています！