

保健だより 5月



令和5年度 中央国際高校 保健室

校外学習・宿泊行事

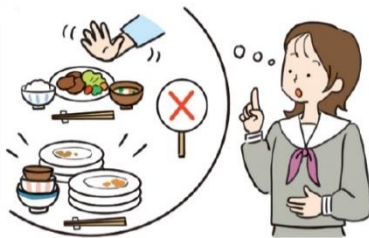
健康チェックポイント

乗り物酔いを
予防しよう



- ✓ 酔い止めの薬は
乗る30分前までに
- ✓ 睡眠・食事で
体調を整えておく
- ✓ 「絶対酔わない!」
強い気持ちも効果アリ

お腹のトラブルを
予防しよう



- ✓ 食事抜き・食べすぎは
絶対ダメ
- ✓ トイレに行きたいときは
がまんしない
- ✓ お腹をしめつける
服装はさける

「だるい」「疲れた」を
予防しよう



- ✓ 前の日まで疲れを
ためないように過ごす
- ✓ 消灯時間を守り、
睡眠時間を減らさない
- ✓ 楽しくても、
はしゃぎすぎない

普段の学校生活とは異なる環境での行事です。移動も多く、思わぬトラブルも考えられます。みんな元気に楽しく過ごし、帰るまで事故やけが、病気がないようにしたいですね。



保健室利用の心得 ～ルールを守って!～

室内では静かに



OK!

備品の使用・持ち出しは
許可を得る

入退室時には
一言あいさつを



保健室での休養は
短時間で