

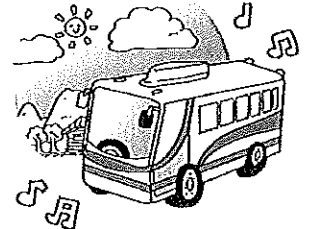
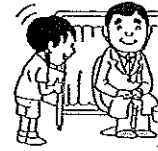
ほけんだより

令和元年9月13日
久美浜小学校 保健室

修学旅行編

9月19日、20日はみなさんが待ちに待った修学旅行です。修学旅行中は長時間のバス移動や集団行動で疲れやすくなるので、いつも以上に健康に気をつけて、楽しい思い出をたくさんつくりましょう。

ぜんじつ たいちょう ととの 前日までに体調を整えておこう！



○体の具合の悪いところ、気がかりなところは治しておこう。(必要に応じて受診を。)

○頭痛や腹痛など、体調を崩しやすい人は、飲みなれた薬を用意しよう。

(薬を友達と貸し借りしてはいけません。自分に合った薬でないと、アレルギーが出るなど大変なことになるかもしれません。)

○早寝早起きの習慣をつけておこう。

○朝、便が出なくてもトイレに行き、朝に排便する習慣をつけよう。



○くつは、はきなれたものがよいので、新しいくつをはく場合は、はきならしておこう。

どうじつ あさ 当日の朝

○朝ごはんは必ず食べよう。

○朝、排便をすませておこう。

○乗り物酔いしやすい人は、家で酔い止めの薬を飲んでこよう。

※乗り物酔いをしやすい人は、2日目の酔い止めの薬を準備しておきましょう。



修学旅行中のけんこう
(けが・病気・体調など)で
心配なことがあったら、
木たき先生に相談してね。



りょこうちゅう ちゅうい 旅行中の注意

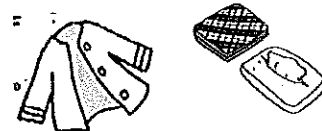
○気温に対応できる服装を準備しよう。

→天候によっては寒い場合もあるので、はおれる上着が1枚あるといいですね。

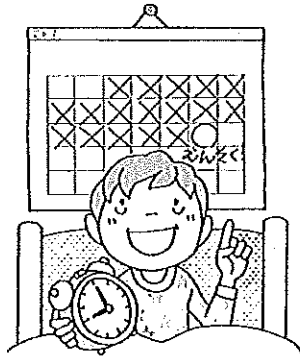
○食べすぎ、飲みすぎや夜ふかしなど、体に無理をかけないようにしよう。

→睡眠不足や暴飲暴食は体調不良やけがに繋がります。2日目も元気に活動できるように、就寝時刻には寝ましょう。

○気分が悪いとき、けがをしたときは必ず先生に知らせよう。



の 物 たいさく
 ☆ 乗り物よい対策 ☆



しゅうがくりょこう ぜんじつ はや ね
 ○ 修学旅行の前日は早めに寝よう。



あさ てきど た
 ○ 朝ごはんを適度に食べよう。
 (食べすぎも食べないのも良くない)



からだ しめつけ ない 服 そうに
 ○ 体をしめつけない服そうに
 しよう。



よ 酔い 止め の 薬 を 飲もう。
 (バスに乗る30分前に)



とお けしき を みる よう に しよう。
 友達 と 話す など、楽しく 過ごそう。



○ 「自分はよわない!」と信じると、
 よいになると言われています。

それでも具合が悪くなった時は・・・

がまんしないで、早めに先生に知らせよう。いざという時の
 ために、エチケット袋を準備しておくで安心ですね。

