

ほけんだより 修学旅行号

平成29年1月5日
神原中学校 保健室

2年生のみなさん、もうすぐ待ちに待った修学旅行ですね。充実した修学旅行にするためには、健康面の準備も必要です。体調を整えて当日を迎えましょう。また、事前健康調査の結果、乗り物に酔いやすい人が多くいました。下記の予防と対処を参考にしてください。

健康面の準備

もうすぐ楽しい修学旅行。林間学校・遠足。健康面での注意事項。素敵な思い出を作るために...

睡眠時間を ☆ 十分に確保する 早寝 早起き	3度の食事を きちんと食べる いただきます いただきます	排便の 習慣をつくる うーん がんばってみる!
適度に体を動かす "スポーツだけじゃなく、運動じゃなく!"	常備薬、 予備も必ず用意する ぜんそく薬 酔い止め薬 ほかの薬 その他... どのくらい 必要?	心配なところがあるときは 主治医に相談しておく 大丈夫!

乗り物に酔いや酔いやすい人は特に注意を!! 少しでも不安を取り除くことが重要なポイントです!

・睡眠不足に注意

睡眠をしっかりとり、旅行中も、普段と同じく早寝・早起きを心がけよう!!

・自分の物は自分で用意!

必要な物は各自で持参してください。

(胃腸薬・風邪薬・酔い止め薬・コンタクトレンズ用品・生理用品など)

また、万が一、薬を忘れてしまった場合でも、事故を防ぐために友達同士で薬をあげたり、もらったりすることは絶対にしないで下さい。

乗り物酔い

☆ 楽しみだけじゃなく、ちょっと不安... 酔いや酔いやすい人が心配な人へ... 修学旅行・林間学校・遠足

前日は早寝を ☆ 体調を整える 眠れなくても横になって部屋を暗くしよう!	当日の朝食は 腹八分目、しっかり食べる 空腹は 逆効果!	酔い止め薬・エチケット袋 忘れずに用意する! ☆ ワスレナイ!
--	------------------------------------	---------------------------------------

吐くことを気にしない! 吐いてもいいや! と開き直るとけっこう大丈夫なものです。周囲の人へお願い ➡ 酔いや酔いやすい人へ暖かい心配りをよろしくお願いします♡

《予防と対処》

- 前日は睡眠をしっかりとりましょう。
- 食事は腹八分目にします。空腹や満腹は酔いやすいです。
- 酔い止め薬を飲みます。(服用のタイミングは薬の注意書きで確認)
- 乗り物に乗っている時は、景色を眺めたり、おしゃべりしたりして気分をそらしましょう。
- 具合が悪くなったり、不安なときは、早めに担任の先生や舞先生に相談してください。

楽しい修学旅行になるよう、各自が体調管理に気をつけ、仲間への心配りを忘れないようにしましょう。
そして2年生の皆さんで、忘れられない素敵な思い出をたくさん作りましょうね♪



※インフルエンザにかかった場合、裏面の早見表を参考にしてください。