



令和3年10月15日

正院小 保健室

5・6年生のみなさんへ

もうすぐみなさんが楽しみにしている修学旅行ですね。多くのことを学びながら、友達とのきずなを深める2日間にしたいですね。そして、すてきな思い出をつくるために一番大切なことは体調管理です。体調チェックや準備をしっかりと行って、当日を元気にむかえましょう。また、今回は感染症対策も十分に行うことが大切になってきます。一人ひとりが旅行中の約束をよく守り、楽しく過ごせるようにしましょうね☺☀

✿出発する前の体調管理✿

○食事

1日3回バランスのよい食事をとりましょう。

○睡眠

早寝・早起きを意識しましょう。疲れをしっかりとってください。

○排便

旅行中は環境が変わって便秘になりがちです。決まった時間にトイレに行くように習慣づけましょう。

○手洗い・うがい

感染症対策のために、しっかりと行いましょう。



✿出発するまでに準備すること✿

○内服薬

必要な薬は自分で持っていきましょう。薬の管理は自分で行います。飲み方も確認しておきましょう。

※友達に薬はあげない・もらわない

※保健室からは、内服薬を渡すことはできません。

○服装

気温の変化が激しい時期です。寒いときに羽織れるものを持っていきましょう。

○生理用品（女子）

いつ生理が始まってもいいように、準備しておく安心です。



✿乗り物酔いの心配がある人へ✿

〈どのようなときに乗り物酔いが起こるの？〉

- ・身体の調子が悪いとき ・睡眠不足
- ・空腹・食べすぎのとき・酔うかもと不安なとき
- 〈気分が悪くなってきたら…〉
- ・目を閉じてゆっくりと呼吸する
- ・着ている服をゆるめる
- ・遠くの景色を見てリラックスする
- 〈酔い止めを飲むタイミングは？〉
- ・バスに乗る30分前



△気分が悪くなったら、すぐに先生や友達に言いましょう。

※心配な人は、酔い止めを飲んでおきましょう。

（2日目の分も忘れずに持っていきましょう）

✿修学旅行中の過ごし方✿

○夜更かしはしないように！

友達とのお泊り…楽しみですが、睡眠不足は乗り物酔いや体調不良のもとです。しっかり睡眠をとりましょう。眠れなくても、目を閉じて静かに横になりましょう。

○トイレは行けるときに行っておこう！

まだ大丈夫と思っていても、移動中に行きたくなることもあります。トイレ休憩やトイレのある場所などで、行けるときに行っておきましょう。

○感染症対策しっかりと行おう！

活動中はマスクの着用、手洗い、3密をさけるなど基本的な感染症対策をしっかりとしましょう。また、感染症対策のきまりをしっかりと守りましょう。



不安なことや心配なことがあったら相談してくださいね。具合が悪くなったら、我慢せずすぐに伝えてください。

