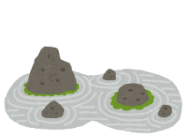


令和元年１０月７日（月）
正院小　　保健室
5・６年生のみなさんへ




～もうすぐ修学旅行！～




もうすぐみなさんが楽しみにしている修学旅行ですね。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。健康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。

✿出発する前の体調管理✿

〇食事

一日３回バランスのよい食事をとりましょう。



〇睡眠

早寝・早起きを意識しましょう。疲れをしっかりとって下さい。



〇排便

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いくように習慣づけましょう。



〇手洗い・うがい

かぜ予防のために、しっかりと行いましょう。

✿出発するまでに準備すること✿

〇内服薬

必要な薬は自分でもっていきましょう。薬の管理は自分でおこないます。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、安全を考えて内服薬を渡すことはできません。

〇服装

気温の変化が激しい時期です。寒いときにはおれるものを持っていきましょう。



〇生理用品（女子）

いつ生理が始まってもいいように、準備しておくと安心です。

✿乗り物酔いの心配がある人へ✿

〈どのような時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
・乗り物の揺れが激しいとき



〈気分が悪くなってきたら・・・〉

・目を閉じてゆっくりと呼吸をする
・洋服をゆるめる
・遠くの景色をみてリラックスする。

〈酔い止めをのむタイミングは？〉

・バスに乗る３０分前がいいです。

気分が悪くなったら、すぐ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日目の分も持ってきましょう。）

✿修学旅行当日の過ごし方✿

〇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。

〇トイレは行けるときにっておこう！

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。



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、がまんせずすぐに伝えてください。