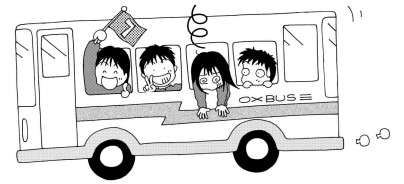


ほけんだより 修学旅行号

R4. 6. 23
輪島中学校
保健室

いよいよ来週の木曜日から、修学旅行が始まります。2泊3日の間、体調に気をつけて感染症の予防やケガ・事故にあわないように、気をつけて過ごしましょう。



<楽しい修学旅行にするための健康管理>

◇ 出発前の準備

- ①睡眠をしっかりとって、体の調子を整えておこう。
- ②手足の爪は旅行前に切っておこう。
- ③自分の物には、名前を書いて、忘れ物のないようにしよう。
- ④ズックは、はきなれたものを。靴ずれができると歩けません。
- ⑤乗り物に酔う人は、出発前に酔い止め薬を飲んでおこう。

◇ 旅行中 体調管理と安全を心がけて行動してください。

- ①熱中症に気をつけて、こまめに水分補給しよう。
- ②食事の前、人混みへ行った後など、必ず石けんで手を洗おう。
水を使えない場所はアルコールを活用しよう。
- ③バスの中では、マスクをはずさない。
- ④出発前には必ずトイレに行っておこう。
- ⑤就寝時刻、起床時刻を守ろう。睡眠時間はしっかりとろう。
- ⑥暴飲・暴食をしない。(栄養のバランスを考え腹八分目)
- ⑦日頃、薬を飲んでいる人は、飲み忘れのないように、気をつけよう
- ⑧具合が悪くなったら、すぐに先生やまわりの人に伝えよう。無理しないこと。



かばんの中に 入っていますか？

- マスクの予備
3日×2枚+1枚
最低7枚
- 除菌シートまたは
アルコールスプレー
- ティッシュ
- ハンカチ
- ハブラシ・タオル
- 下着・くつ下
- ビニール袋
- 酔い止めの薬
(酔う人)
- 薬(持病のある人)
- コンタクト用品
(使用者)
- 生理用品(女子)

その他しおりを見て、
忘れ物のないように!

乗り物酔い。心配ですか？

《乗り物酔いを防ぐには…》

- ・規則正しい生活を心がけ、前日は十分に睡眠をとる。
 - ・当日の朝食は心配でもしっかり食べる。(腹八分目にしておこう)
 - ・酔い止め薬をきちんと飲む。
 - ・エチケット袋を用意しておく。 } 安心できます!!
 - ・酔うことを気にしない。
- (吐いたっていいよ。体質だもの。気にしない)



