

ほけんだよい〜しゅうがくりょこう 修学旅行に向けて〜お



※おうちの人と一緒に読みましょう！

清水小 保健室

いよいよ6月9日〜10日は1泊2日の修学旅行です。この2日間を心も体も元気に過ごして、修学旅行を楽しく有意義なものにするためには、旅行に行く前からの普段の健康管理が大切です。自分の健康を自分で管理することも旅行をとおして学ぶことの一つです。

そこで、思い出に残る修学旅行になるよう、次のことを一人一人が心がけていきましょう。

しゅっぱつ 【出発まで…】

☆ はやね・はやおき に気を付けて、過ごしましょう！

⇒前日はお風呂に入って、眠たなくても早めに布団に入りましょう。

※(-)睡眠不足は車酔いや病気の原因にもなります。

☆ いちょうの調子を整えておきましょう！

⇒日頃から、アイス・ジュース類をとりすぎないようにしましょう。

⇒便秘気味の方は繊維を多く含む食べ物（野菜類）や水分を多くとるようにし、毎朝うんこが出る習慣をつけましょう。 ※便秘は腹痛の原因にもなります。

☆ 持病（喘息・頭痛・腹痛・アレルギー疾患など）のある人は、事前にかかりつけの病院を受診し、医師に相談をしておくといでしょう。

⇒常備薬（アレルギー薬・頭痛薬・よい止め薬・生理痛薬・ぬり薬など）があれば、忘れずに持ってきましょう。薬にも名前を書いておきましょう。

☆ 現在、体の調子が良くない人（かぜ気味・げり気味・ケガ等）は早めに受診し、医師に相談をしておくといでしょう！

☆ 手足の爪切り、ハンカチ・ティッシュの用意も忘れないようにしましょう。

※ばんそうこも用意しておく、くつずれなど急なケガの場合に便利です！

☆女の子の体はデリケートです。旅行中、突然月経が始まっても、あわてなくてすむように、女の子は一応、全員生理用品（生理用パンツ・ナプキンなど）の準備をしておきましょう。

りょこうとうじつ あさ 【旅行当日の朝は…】

☆朝の健康観察をおうちの人にしっかりチェックしてもらいましょう！

□顔色は？ □食欲は？ □うんこは出た？（げりしてないか？）

□かぜ症状はないか？（鼻水・鼻づまり・咳・のど痛・頭痛・腹痛）

□全体の様子（元気があるか？体がだるそうでないか？）など

☆ いつもと違う様子があるときは、 体温測定をしましょう。

☆朝食は消化の良いものを必ず、腹八分目（少しひかえめ）に食べてきましょう。

⇒食べすぎ・空腹は、車酔いや腹痛の原因になりやすいです。

☆よい止め薬など、服薬がある人は忘れないように飲んできましょう！



☆**くつは、はき慣れたもの**をはいてきましょう！
 ⇒歩くことが多いので、**新品のくつは早めに、はき慣らしておく**とよいですね。



りょこうちゅう
【旅行中は・・・】

☆もし、**ケガ**をしたり、**体調が悪くなったら**、すぐに**近くの先生へ知らせま**しょう。また、**友だちがケガ**をしたり、**具合が悪そう**だったりする時**もすぐ**に**近くの先生に知らせま**しょう。



☆**就寝時間を守り**ましょう！**睡眠不足は病気やけがの原因**にもなります。

☆**三度の食事をきちんと**食べましょう！でも…**食べ過ぎには注意**しましょう。

☆**朝は早めに起きて、トイレに行く余裕**をもちましょう！**便秘は腹痛の原因**になります。好きなものばかり食べず、**野菜もしっかり**食べて水分をとり、**うんこをがまん**しないようにしましょう！



「のりものよい」にならないためには？



すいみんをしっかりとっておく くうふく・まんぷくはNG



とおくのけしきをみる



ともだちとたのしくすごす



*いつも飲んでる「**よい止め薬**」を準備し、飲むとよいでしょう。
 *服はしめつけず、**腰のベルト**や**首周り**はゆるめておきましょう。
 *しおりを見たり、**文字を読んだり**しないようにしましょう。
 *あまり**頭**をゆるさないようにしましょう。

★感染症等、病気の予防をしっかりと！

*日ごろから**早寝・早起き**で**睡眠をしっかりと**って**抵抗力を高めて**おきましょう！

*トイレの後、**食事の前**、**外から帰って来たとき**などに、

石けんでいねいに手洗いをしましょう。

*旅行前は**外出**をひかえて、**人混みを避ける**とよいでしょう。

***必要な人はマスク**を用意し、**名前も書いて**おきましょう。

*暑かったり、寒かったりするので、**衣服の調節**をうまくしましょう！

