

すこやか

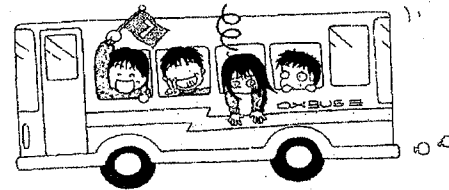
2018年10月16日



修学旅行前号
和歌山市立小学校

しゅうがくりょこう 修学旅行にむけて

いよいよ修学旅行が目の前に近づいて来ました。楽しい思い出がいっぱいの旅行にするために、体調を整え自分の健康管理には十分注意して楽しい旅行にしましょう。



★ 旅行前の健康管理★

- ① 規則正しい生活をし、体の調子を整えておく。
- ② 現在、健康状態の悪い人（かぜ・むし歯など）は必ず治しておく。
- ③ 決まった時刻に排便ができるように心がけておく。

★ 旅行の準備★

- ① 持病や急病に備えて、必要な人は日ごろ飲んでいる薬を各自持ってくること。（酔い止め・頭痛薬・喘息の薬など）*旅行中友達から薬をもらったり、あげたりしてはいけません。また、学校からはお薬は持っていきません。
- ② ハンカチ・ティッシュは出しやすい場所に入れておきましょう。
- ③ 女子は生理用品を必ず全員持っていきましょう。
* 女子の身体のリズムは環境やストレスによって変化します。大丈夫と思っいる人も必ず用意してきてください。

もっと楽しい修学旅行。健康面での注意事項

<p>睡眠時間を十分に確保する</p>	<p>3度の食事をきちんと食べる</p>	<p>排便の習慣をつくる</p>
<p>適度に体を動かす</p>	<p>常備薬、子備も必ず用意する</p>	<p>心配なところがあるときは主治医に相談しておく</p>

乗り物酔いや酔い止め薬は特に注意!! 少しでも不安を取り除くことが重要なポイントです!

★ 旅行中のケガ・病気予防のために★

- ① 睡眠を十分にとる。（睡眠不足は、元気とやる気をなくします）
- ② 暴飲暴食はしない。（おやつはほどほどに）
- ③ はきなれた靴をはいていく。（新品の靴では靴ずれでいた〜い思いをするかも・・・）
- ④ 体調の悪い時や、けがをした時は早めに先生に申し出る。
- ④ 危険な場所や生物にはむやみに近寄らない。



★ 乗り物酔いが心配な人は★

- ・酔い止めの薬は乗り物に乗る30分から1時間前に飲んでおく。（薬は各自で必ず用意すること。2日分持っていきましょう。）
 - ・乗り物の中では、近くにエチケット袋を用意しておく。
 - ・睡眠不足は乗り物酔いの原因になります。
 - ・前日は早めに寝て、睡眠を十分にとっておく、旅行中も同じです。
 - ・満腹、空腹で乗り物に乗らないこと。（食事は腹八分目がベストです）
 - ・服装に注意。バスの中では厚着はしないで、きついベルトや身体を圧迫するような洋服・下着類は着ないこと。
 - ・乗り物の中で読書はしない。近くを見ないで、なるべく遠くの景色をながめるようにする。
- * 自分は大丈夫~と思って、心配しすぎないことも予防のひとつです。

★ それでも酔ってしまったら・・・★

- ・気分をリラックスさせて深呼吸をしてみましょう。
 - ・衣服をゆるめ、楽な体勢になってみましょう。
 - ・ねむってしまう。・・・zzzz
- * 少しでも気分が悪いなと思ったときは、早い目に近くの友達や先生に声をかけましょう。



6年生の修学旅行、ベストコンディションで、楽しく過ごし、

最高の思い出を作ろう!!