



保健室

もうすぐ待ちに待った修学旅行ですね。充実した修学旅行にするためには、健康面での準備も必要です。体調を整えて当日を迎えましょう。

## 睡眠不足→体調を崩す原因 No.1

・旅行中も、普段と同じく早寝・早起きを心がけよう！

## 寒さ対策(衣服の調整) No.2

自分の物は自分で用意！

・必要な物は各自で持参してください。

(胃腸薬・風邪薬・花粉症用薬・酔い止め・コンタクトレンズ用品)

また、万が一、薬を忘れてしまった場合でも、事故を防ぐために友達同士で薬をあげたりもらったりすることは絶対にしないでください。

時間の余裕は心の余裕

・朝食はゆっくりととり、トイレは済ませておきましょう。一日のスケジュールをきちんと把握しておく準備にも時間がかからず、心に余裕がでできます。

体調が悪くなった時は早めに周りの人へ知らせましょう。

・しんどそうにしている友達を見つけた時は、近くにいる先生に知らせてください。



もうすぐ楽しい修学旅行。林間学校・遠足。健康面での注意事項。素敵な思い出を作るために...

<p>睡眠時間を ☆ 十分に確保する</p> <p>早寝 早起き</p>	<p>3度の食事を きちんと食べる</p> <p>いただきます まーさん</p>	<p>排便の 習慣をつくる</p> <p>うーん 出なくても ふんばって みる!</p>
<p>適度に体を動かす</p> <p>“スポーツだけが運動じゃない!”</p>	<p>常備薬、 予備も必ず用意する</p> <p>せんとく薬 酔い止め薬 どのくらい おなかの薬 その他... 必要?</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> <p>大丈夫!</p>

乗り物に酔いや酔いやすい人は特に注意を!! 少しでも不安を取り除くことが重要なポイントです!

## 乗り物酔いが心配な人へ 《予防と対処》

- ・前日は睡眠をしっかりとりましょう。
- ・食事は腹八分目にします。空腹や満腹は酔いやすいです。
- ・酔い止め薬を飲みます(服用のタイミングは薬の注意書きで確認)
- ・乗り物に乗っている時は、景色を眺めたり、おしゃべりしたりして気分をそらしましょう。

楽しい修学旅行になるよう、各自が体調管理に気をつけ、仲間への心配りを忘れないようにしましょう。そして3年生の皆さんで、忘れられない素敵な思い出をたくさん作りましょうね♪