

ほけんだより

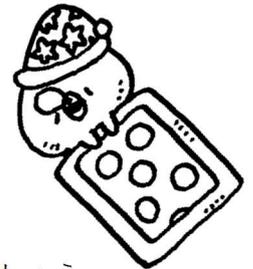
修学旅行特別号

平成 31 年 4 月 17 日 (水)

久之浜中学校 保健室

とうとう中学生生活最大のイベント、修学旅行が来週となりました！今からドキドキワクワクが止まらないかとは思いますが、一番大事なのは健康で修学旅行に行き、帰ってくることです。どんなに楽しいことも、体調不良では目一杯楽しむことができません。今日から生活リズムを整えて、元気に修学旅行を迎えられるようにしましょうね。

○旅行前の健康管理



- ・ 1日7～8時間睡眠、バランスのよい食事を心がけ、生活リズムを整える！
- ・ 体調が悪いと感じたら早めに受診し、旅行までに治すようにしましょう。
- ・ この時期はまだまだ寒いので、感染症の予防(マスクの着用、手洗いうがい)に努めましょう。
4月でもインフルエンザが出ますよ・・・

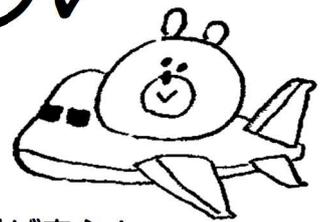
○旅行中の健康管理



- ・ 消灯時間を守り、十分な就寝時間を確保しましょう。自分が元気でも友達に疲れているかもしれません。睡眠不足は乗り物酔いにも繋がります。しっかり休みましょう。
- ・ 食事やおかし、飲料水をとりすぎないようにしましょう。腹痛の原因になります。
- ・ 無理な行動はしないで慎重に行動しましょう。けがをしましてはもとも子もありません。
- ・ 友達同士で薬をあげたりもらったりしない。薬が合わなくてアレルギーが発症したら危険です。絶対にやめてください。
- ・ 酔い止めは乗車30分前に必ず飲みましょう。
- ・ 少しでも体調がおかしいと感じたらすぐに先生に申し出てください。

健康用品の持ち物チェック✓

- 養護教諭との面談で、持参するように言われた薬
- 酔い止め・エチケット袋：酔いやすい人は忘れずに！
- カイロ：生理痛がある人、冷えやすい人
- 生理用品(女子)：突然生理が来ることもあります。用意しておけば安心！
- コンタクトレンズの保存液(使用者)：コンタクトケースや眼鏡、コンタクトの予備も忘れずに！(昨年度、メガネが壊れてしまった先輩がいました…)
- マスク：寝るときにあると喉の乾燥が防げます。



27人全員が健康で楽しいと思える
2泊3日になりますように。。。

