

# 保健だより



上遠野中学校  
保健室

2019.4.9 No. 1

入学・進級おめでとうございます。

上遠野中学校のみなさん、はじめまして。養護教諭の佐藤まゆみです。

これから皆さんが健康で楽しく過ごせるようにお手伝いします。



どうぞよろしくお願いいたします。



春休みの生活リズムから新学期への生活リズムに変えることができましたか？

今週は修学旅行や遠足がありますが、

体調が悪くては、楽しい行事が台無しになってしまいますよ。

## 【修学旅行・遠足前に健康面で気をつけること】

- ★ **生活リズムを整える** ⇒ 睡眠・食事・排便のリズムは整っていますか？
- ★ **はきなれた靴** ⇒ 長時間の移動や見学・自由行動は体が楽なものが一番！
- ★ **必要な薬を準備** ⇒ 薬は学校や友だちからはもらえません。  
酔い止めなどが必要な人は忘れずに準備しましょう。
- ★ **治療をすませる** ⇒ 旅行中に「歯が痛い！」などがないように、  
必要な治療は済んでいますか？

## の 乗り物酔いになったら どうしよう？



前  
日

しっかり睡眠をとる。  
睡眠不足だと酔いやすくな  
ります。



当  
日  
朝

朝ごはんは腹八分目。  
満腹すぎても空腹すぎても  
ダメ。



乗  
車  
前

30分前に酔い止めの薬を  
飲んでおきましょう。



乗  
車  
中

エチケット袋はすぐに取り出せるところに。  
眠ってしまえば酔わずに済みます。不安が  
乗り物酔いを引き起こすこともあるので、  
「酔わない！」と思うことも大事。

### 酔ってしまったら

衣服を緩めて遠く  
の景色を眺めます。



エチケット袋

ビニール袋と紙袋を  
重ねておくと  
漏れない・  
見えない  
ので◎

