

ほけんだよい

修学旅行 直前号

平成29年6月30日
春日部市立大增中学校

いよいよ4日から修学旅行ですね。忘れ物をしないように早めに用意しましょう。また、心と体の準備もしっかりと進めましょう。

楽しみにしている修学旅行も、体調を崩したり、ケガやトラブルがあったりしては台無しです。3日間、元気に楽しく過ごせるように、一人ひとりが健康や安全に気をつけて、気を引き締めて行動しましょう。

前 日 ま で に

□持ち物の最終チェック！

- 体温計 ○ハンカチ・ハンドタオル（3日分） ○必要な薬（酔い止め等）
- マスク ○ポケットティッシュ ○生理用品



※学校から飲み薬を渡すことはできません。友だちにあげたりもらったりすることも絶対にいけません！必要な人は自分で用意して管理しましょう。

□“たっぷり睡眠”は元気のもと。早く寝よう！

眠くなくても早く布団に入り、部屋を暗くしましょう。



当 日 の 朝 は

□朝の体温測定を忘れずに！

体温を測って来ましょう。新幹線の中で事前の健康観察簿を回収します。

□持ち物、服装などの最終チェックをしよう！

忘れ物はありませんか？身だしなみは大丈夫ですか？家族に挨拶をしっかりと、さあ出発！



修 学 旅 行 中 は

□消灯・就寝時間を守り、きちんと眠ろう！

睡眠不足は、体調不良・乗り物酔い・熱中症などの原因となります。定められた時刻に就寝しましょう。

□3度の食事をしっかりと！

おやつを食べ過ぎに注意しましょう。また、食物アレルギーがある人もいます。食事やおやつは、友だちにあげたり、もらったりすることがないようにしましょう。

□水分補給をしっかりと！

夏の京都はとても暑いです。こまめな水分補給を確実にいきましょう。

□約束・マナーを守ろう！

ホテル内や観光地でのマナーを守りましょう。自己中心的な言動で迷惑をかけないようにしましょう！！

修学旅行 特集

楽しみだけど"乗り物酔い"が心配な人へ
ちょっと不安...



修学旅行中は、電車・新幹線・バス・タクシーと、乗り物に乗る時間が長いため、乗り物酔いが心配な人へのアドバイスです。乗り物酔いを防ぐ10の心得をアドバイスします。



乗り物酔いを防ぐ10の心得



<p>その1 寝不足は大敵</p> <p>「睡眠はたっぷり！」</p>	<p>その2 空腹・満腹は×</p> <p>「おなかいっぱい！」</p>	<p>その3 トイレをすませておく！</p> <p>「便秘は要注意！」</p>	
<p>その4 厚着・きつい下着は×</p> <p>「特に腹部の締めつけに要注意！」</p> <p>ゆったり</p>	<p>その5 酔い止めを飲む</p> <p>「乗り物に乗る30分前までに飲んでおこう！」</p> <p>くすり</p>	<p>その6 エチケット袋の準備</p> <p>「準備があると安心！」</p>	
<p>その7 リラックスしよう</p> <p>「遠くの景色を眺めよう！」</p>	<p>その8 下を向かない</p> <p>「読書などはひかえよう！」</p>	<p>その9 気分をまぎらわせる</p> <p>「おしゃべりなど楽しもう！」</p>	
<p>その10 「酔わない！」という強い気持ち（これが一番大切です!!）</p> <p>“病は気から”という慣用句がありますね。心配しすぎや不安があると本当に具合が悪くなってしまいます。「酔い止めを飲んだから大丈夫」、「絶対に酔わない」という気持ちましょう！</p> <p>吐くことを気にしない！吐いてもいいや！と開き直るとけっこう大丈夫なものである 周囲の人へお願い ➡ 酔いやあい人へ暖かい心配りをよろしくお願ひします♡</p>			

【保護者の皆様へ】

修学旅行中の緊急時は、保健調査に記入していただいている緊急連絡先に連絡させていただきます。ご承知おきのうえ、ご協力をお願いします。