

ほけんだより 11月

R3. 11. 5

No. 10

飯豊中 保健室

修学旅行に向けて 体調管理をしっかりと



みなさんが楽しみにしている修学旅行が近づいてきました。修学旅行に向けて「快眠・快食・快便」に心がけ、体調を整えましょう。みんなが楽しい気分有的时候に、自分の体調が悪いとつらい思いをすることになってしまいます。修学旅行は、食事や泊まる場所がいつもと違うため、疲れやすかったり、眠れなかったりと体調を崩しやすくなります。一人一人が体調管理をしっかりと、楽しい思い出をたくさん作りましょう。



《修学旅行事前の健康チェック》 □にチェックしてみましょう。

- かぜをひいている、体調が悪いという人は、必ず医師の診察を受ける。
- 早めに寝るようにして、睡眠を十分にとる。
- 食事は三食しっかりと、食べ過ぎに注意する。
- 排便は、毎日朝食後に出るように、トイレに行って習慣づける。
- 乗り物に酔いやすい人は、酔い止めの薬とエチケット袋を準備する。
- 手足のつめを切っておく。思わぬけがにつながることもあります。

《当日の朝・旅行中の注意》 □にチェックしてみましょう。

- 朝は余裕をもって起き、朝食を食べて、トイレに行き、排便を済ませましょう。朝食は腹八分目にし、脂っこいおかずはひかえましょう。
- はき慣れたくつをはく。
- 乗り物酔いが心配な人は酔い止めの薬を飲む。
- 持ち物をチェックして、出発。
- 修学旅行中の食事はしっかり食べる。
- 環境が変わると便秘しやすくなります。野菜や果物を多めにとり、水分をしっかりととりましょう。
- ホテルでは就寝時刻を守り、次の日に疲れを残さないように、しっかり眠りましょう。睡眠不足は体調不良につながります。
- マスクをきちんと着用し、こまめに手洗いと手指消毒をして、感染症を予防する。



乗り物酔いを防ぐには……

前日

・早めに寝て、睡眠を十分にとる。

当日

・おなかがいっぱいでも、ぺこぺこでも酔いやすくなります。

食事は腹八分目にする。脂っこいおかずは食べない。

・心配な人は「酔い止め」を飲む。

エチケット袋をいつでも出せるようにしておく。

・乗り物の中では、ゆったりした気持ちで過ごす。



おうちの方へ

- 乗り物酔いや持病のあるお子さんには、自分に合った薬を忘れずに持たせてください。自己管理（いつ、どのくらい飲むか）できるように、ご準備をお願いします。
- 爪がきちんと切っているか見届けをお願いします。修学旅行では歩いて行動する時間が長いので、足の爪が長いと思わぬけがにつながることもあります。
- 修学旅行中に医療機関にかかった場合、保険証を使用します。ご準備よろしくをお願いします。「子育て支援医療証」は県外では使用できません。後日役場での手続きとなります。
- 前日から当日にかけて体調が悪い場合は、必ず担任に連絡をお願いします。また、心配なことがありましたら、お知らせください。

