

ほけんだより

しゅうがくりょこうまえとくべつごう
修学旅行前特別号



2021. 11. 19 亀山市立白川小学校

みなさんが楽しみにしている修学旅行がいよいよ来月になります。最高の思い出を残すためにも、健康第一!! 普段とは違う環境での寝泊りになるので、体調はベストの状態にしておいてください。修学旅行前や旅行中に病気やけがをしたら、楽しさも半減してしまいます。

6年生ですから、自分の健康管理は自分でできるようにしましょう♪

当日までのコンディションづくり

1. 睡眠を十分にとり、疲れを残さない

睡眠不足は抵抗力が低下し風邪をひきやすくなってしまいます。

当日元気に参加するためにも、今から正しい生活リズムで過ごすようにしましょう。



2. 三度の食事を規則正しく食べる

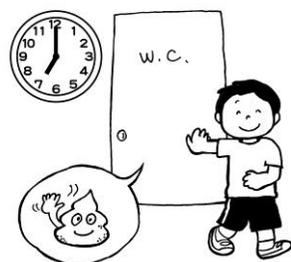


特に朝ごはんをしっかり食べましょう。食べすぎや空腹のままバスに乗ると、バス酔いの原因になります。当日の朝ごはんは腹八分目の量をゆっくり、よく噛んで時間に余裕をもって食べるようにしましょう。

3. 毎朝、排便をする習慣をつける

朝起きて、学校に来るまでにトイレタイムをつくりましょう。

当日の朝もお腹すっきりで出発できるようにしましょう!



4. 健康上の不安は解決する



持病(ぜんそく・アレルギーなど)や、頭痛、腹痛の症状がある人、かぜぎみの人など治療が必要な人は、当日までにかかりつけの病院を受診しておきましょう。

12月 3日(金)は学校医さんによる修学旅行前検診があります。

当日の体調管理

- ◆ 家で朝の検温と健康状態の確認をいつもよりしっかりと行ってください。
- ◆ 学校でも朝健康チェックを行います。
- ◆ 当日体調に不安がある場合は、必ず連絡をお願いします。
- ◆ 体調が悪くなったら、我慢しないで近くに近くの先生に伝えて、早めに対処していきましょう。



くすりについて



学校では飲み薬は準備しません。病院でもらった薬の他、いつも飲んでいる薬や、具合が悪くなったときに飲む薬(お腹や頭痛の薬、かぜ薬、乗り物の酔い止め、など)がある人は、必ず各自で準備し、貸し借りは絶対にしないでください。

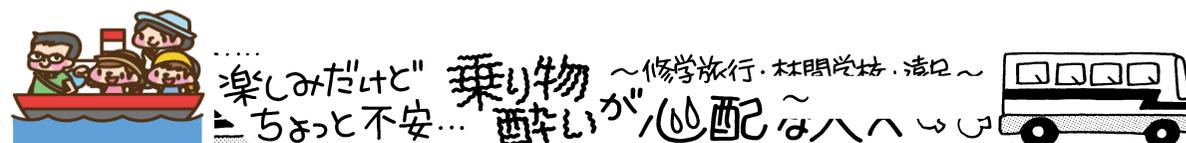
～女子児童のみなさんへ～

宿泊中に月経(生理)になる人や、なりそうな人はもちろんですが、終わった人も月経は急に来ることもあるので、生理用品を持って行きましょう。まだ初潮を迎えてない人も、この機会に準備をして持って行きましょう。

月経は病気ではないので、必要以上に心配することはありません。

しかし、痛みがひどく、どうしても日常生活が困難な人は、婦人科で診察や相談をするかおうちのひとと相談して痛み止めを持って行きましょう。

不安な点がある人は、当日までに一度保健室に相談しにきてください。



<p>前日は早く寝て ☆ ☆ 体調を整えろ 眠れなくても横になって 部屋を暗くしよう!</p>	<p>当日の朝食は 腹八分目・しっかり食べる</p>	<p>酔い止め薬・エチケット袋 忘れずに用意する!</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す。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♡