

3年生への

はげんだより



R6. 5. 1

七ヶ浜中学校

修学旅行号

修学旅行が近づいてきました。楽しく有意義な旅行にするために気をつけてほしいのが体調管理です。今から健康管理をしっかり行って、身体の調子を整えておきましょう。



今日から**体調**を整えておきましょう



出発まで



睡眠をしっかりとうろう

早ね、早おきの習慣を



排便のリズムを整えよう

毎朝、同じ時間にトイレに行く習慣を。
便秘は、腹痛や乗り物酔いの原因になります



食事をきちんととうろう

特に朝ごはんはしっかり食べよう。
暴飲暴食でお腹をこわさないように



病気に気をつけよう

むし歯は今痛くなくても、環境が変わると痛くなることがあります。治療しておきましょう。
体調面で気になることがある人は、早めに病院に行っておきましょう

前日



① 夕食は消化の良いものを
腹八分目。暴飲暴食はダメ

② 早めにお風呂に入って、早めに寝よう。
とにかくベッドに入って暗くしよう

③ 手足の爪は切りましたか？

④ 持参する薬は、入れましたか？

当日の朝の注意



① 朝ごはんは、消化のよいものを
必ず食べましょう

② トイレもすませましょう

③ 靴ずれはつらいもの。
はきなれた靴をはきましょう

当日の朝にチェックしよう

☐ よく眠りましたか

☐ 朝ごはんはしっかり食べましたか

☐ トイレをすませましたか

☐ スッキリ目覚めましたか

☐ 体調に不安なところはないですか



必要な「薬」などは 忘れずに！

環境の変化で体調が変わることもあります。ふだん使っている薬がある人は、念のために持っていきましょう。

持病のある人	かかりつけの病院でもらった薬
たまに薬を使う人	胃腸薬・鎮痛剤・塗り薬・目薬など
乗り物に酔う人	酔い止め薬・エチケット袋（紙袋の中にビニール袋を重ねたもの）
コンタクトレンズを使っている人	コンタクトレンズのケア用品・メガネ
その他に便利なもの	ばんそうこうは、ちょっとしたケガや靴すれに貼れるので便利

⚠ 薬は、箱や説明書を一緒に持参しましょう
何の薬か、また用法や用量がすぐわかります。

⚠ 薬は絶対、人に あげない！ もらわない！
体質に合わない薬を飲むと、アレルギー反応を
起こし、じんましんが出たり、ひどい時には呼
吸困難を引き起こしたりします。



前日はたっぷり寝る

満腹や空腹をさける

朝ごはんは、
脂っこいものは食べない

酔い止め薬を飲んでおく

バスは前のほうに座る



「楽しみだけれど、乗り物酔いが心配…」
という人もいます。
こんな対策で、不安を吹き飛ばそう！

時々遠くの景色を眺める

体を締めつけない服装で

読書や細かい作業をしない

友だちと話してリラックス

吐きたくなったら、
吐けばいい。と気楽になる

修学旅行のためにたくさんの時間を費やし、2年生の時から準備を重ねてきましたね。体調を崩したり、けがをしたりして参加できなくなってしまっは、本当に残念です。すでに修学旅行は始まっていると思って体調管理に努めましょう。

また、みなさんが思いっきり修学旅行を楽しめるよう先生たちも準備していますので、からだや健康のことで何か心配なことがあったら相談してください。