



ほけんだより

＜修学旅行にむけて 令和5年5月16日～17日＞

もうすぐ、みなさんが楽しみにしている修学旅行ですね。
次のことを守って、元気に楽しく過ごしましょう。

バス酔いが心配な人へ
★バスに乗っているときは、風通しをよくして
らくな姿勢を心がけましょう。
★寝不足・便秘・おなかのすき過ぎ・食べ過ぎに
気をつけましょう。

楽しい旅行にするために

前日（5月15日）までの注意

- ☆毎朝、健康観察をする。
- ☆頭痛・発熱・腹痛など、異常のあるときは、必ず医師の診察を受けておく。
(医師の指示をお知らせ下さい)
- ☆睡眠をじゅうぶん取る。
- ☆夕食は消化のよいものにし、食べ過ぎ、飲み過ぎをしない。
- ☆お風呂に入り、疲れをとる。
- ☆手足のつめを切っておく。
- ☆持ち物に名前を書く。
- ☆持ち物（かばんの中）は、自分で確認しておく。

当日（5月16～17日）の注意

- ☆毎朝、健康観察をする。
- ☆ハンカチ・ティッシュを必ず持つ。
- ☆食事はよくかんで食べる。特に出発前の食事は消化のよいものを食べる。
- ☆バスに乗る前までには、トイレに行っておく。
- ☆車酔いをしそうなのは、バスに乗る1時間前には、酔い止めの薬を飲んでおく。
- ☆気分が悪くなった人は近くの先生に知らせる。

バスの中での注意

- ☆動いている間は、席を立たない。
- ☆窓から顔や手などを出さない。
- ☆大声で騒がない。
- ☆お茶を飲み過ぎない。
- ☆話をよく聞く。



旅館での注意

- ☆旅館に着いたら持ち物を整理し、手洗い・うがいをする。
- ☆食事はゆっくりよくかんで、なるべく全部食べる。
- ☆夜は、さわがないで早く寝る。
- ☆朝、出発前には排便しておく。

【旅行中におこりやすいケガや病気】

- | | |
|------------------|---------------------------|
| くつずれ…はきなれたくつをはこう | かぜ・発熱…夜ふかし、汗の不始末、寝冷えなどから |
| 頭痛…睡眠不足が原因のことも | 便秘・下痢…食べ物が変わり、神経的な疲れなどから |
| 腹痛…食べ過ぎ・飲み過ぎに注意 | 骨折・捻挫…あわてたり、ふざけたりして思わぬケガに |
| 打撲…階段やお風呂などで | |
| やけど…お風呂の熱湯などで | |
| 鼻血…のぼせたりして | |

その他の注意

- ☆トイレはきれいに使う。
- ☆お風呂の中では、絶対にさわがない。
- ☆くつは、いつも整頓しておく。
- ☆食後の歯みがきをする。
- ☆飲み水以外の水は、絶対に飲まない。
- ☆酔い止め薬など、薬が必要な場合には、自分に合った薬を用意する。
- ☆自分の薬を人にあげない。



困ったこと・心配なことがあったり、体調が悪くなったりしたら、先生に相談しましょう。