

保健だより



蕪崎高校定時制保健室

待ちに待った修学旅行が近づいてきました！

3日間の旅行が楽しく過ごせるよう、健康に気をつけていきましょう。



1 修学旅行までのおねがい

ひとりひとり **自分の健康** をしっかり管理しましょう。

★元気な体づくり

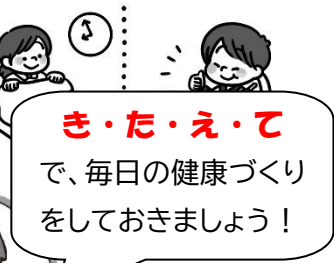


き そくたしい生活

た いりよくをつける

え いようをとる

て あらいをする



2 前日（12月5日）のおねがい

- ・入浴し、髪を洗う、爪を切るなど身だしなみを整えましょう。
- ・食べ過ぎないようにしましょう。
- ・忘れ物がないか、もう一度確認しましょう。
ハンカチやティッシュなど忘れ物はないですか？
- ・朝早いので夜は早めに寝て、**十分な睡眠**をとりましょう。



3 当日（12月6日）のおねがい

- ・はやめに起きて**消化のよい食事**をとるようにしましょう。
- ・トイレをすませてから登校しましょう（ゆっくりトイレにすわってみてね）。

・朝飲む薬がある人は、忘れずに飲んできてください。

<乗り物よいが心配な人へ> ☆乗り物よいを防ぐポイント☆

☆肩の上げ下げ、首をゆっくり回すなど体と心をリラックスさせておきましょう。

楽しい気分でいることもいいですね♪

☆なるべく窓側や、前席のゆれの少ない座席にすわるようにしましょう。

遠くの景色をながめてリラックスすることも効果的です。



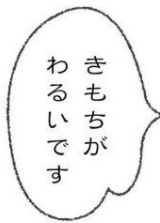
☆食べ過ぎも空腹も、乗り物酔いの原因になるので**食事は「腹八分目」**にしておきましょう。



☆「**よわない!**」という気持ち**が大切です!**ちゃんと準備していれば、大丈夫です♪

それでも、**あいが悪くなったときは**

がまんしないで、**早めに**まわりの友だちに知らせよう。いざという時のためにエチケット袋を**準備**しておこうね。



心配な人は、**自分で酔い止めの薬**を用意しておきましょう!

→「吐きそうだ」と思ったら、ビニール袋に吐く。そのへんに吐かないようにしましょう。



4 旅行中（ホテル・食事）のおねがい

- ・具合が悪い、ケガをしたときには、早めに先生に教えてください。
- ・部屋に入ったら、**必ず手洗い**をしましょう。
- ・**食べ物のアレルギーがある人**は、食べる前に先生と確認します。
- ・楽しくてワクワクが止まらないかもしれませんが、



すいみん不足は疲れの原因となり、思わぬ事故をおこすこともあるので、寝る時刻は守りましょう。

5 薬を使用する人におねがい

・薬を飲む、使用する必要があるために、薬を持参する人はわかりやすいようにして、持っていきようにしてください。

なお、**薬を飲む場合には、必ず先生に知らせてから、飲んでください。**

持ってくる場合には・・・

- ・氏名
- ・薬の名前
- ・使用目的
- ・使用時間
- ・一回の使用量

このようなことがわかるように、内容を紙に書いて、薬は<朝・昼・夜>などの小分けにして持ってきてましょう。



修学旅行を楽しく元気に過ごすためには、自分の体調を自分で整えておくことが大切です

