

ほけんだより

修学旅行特別号

いよいよ、みなさんが楽しみにしている修学旅行です。しっかり学ぶためにも、楽しくすごすためにも、**健康管理が大切**です。一人一人が健康管理をしっかり行い、みんなで楽しく活動しましょう。

保護者の方と一緒に確認しましょう！

前日まで

★ **規則正しい生活を心がけて体の調子を整えましょう。**

- ・ 睡眠を十分に取る。 ・ 食事をきちんと取る。 ・ 排便のリズムを整える。

★ **体の調子を確認しましょう。**

- ・ 薬が必要な人は、必ず持ってくる。(友だちからもらったり、あげたりしません)
- ・ 発熱、せきなどのかぜ症状はありませんか。
- ・ 健康観察カードをきちんと記入しましょう。

いつ、どの薬を使うのか、おうちの方と確認しておきましょう。

旅行中

★ **気分が悪くなったら、早めに先生につたえましょう。**

- ・ 気分が悪いときには**早め**につたえましょう。また友達の健康状態にも気をくばり、元気がない人がいたら声をかけて先生に知らせましょう。

★ **手洗い・消毒をしっかりと行う。**

- ・ 活動の後、食事前、トイレの後など **こまめに、手洗いと消毒**をしましょう。

★ **ケガや事故に注意して、楽しい思い出をつくりましょう。**

- ・ ちょっとしたふざけが大きなケガや事故につながることも・・・ふざけることなく、しっかり勉強して、楽しい思い出をつくりましょう。

車よいが心配な人へ

車よいをふせぐために・・・

- ★睡眠を十分にとっておく
 - ★乗るときに、満腹または空腹の状態で乗らない
 - ★近くではなく、遠くの景色をながめる
 - ★前転、後転の練習をしよう！！
- (よいにくなるそうですよ)

やっぱり心配な人は、・・・

乗り物に乗る 30 分～1 時間前に「よい止め薬」を飲みましょう。

1 日目は家で飲んできてください。(自分にあった「よい止めの薬」を準備しましょう。)