

ほけんだより

6年生修学旅行号

こころに響く言葉

「心地よい場所から飛び出すのよ。必ずそれに見合うものが得られるわ。」

-ラブンツェル-

R5.5.19

No.5

山都町立蘇陽小学校

保健室

おうちの人とよんでくださいね

6月15日(木)
～6月16日(金)
(1泊2日)
長崎・佐賀方面

修学旅行に向けて心と体の準備を

楽しく有意義な修学旅行にするためには、病気やケガを防ぎ、体調良好であることが第一です。修学旅行当日に向けて体調を整え、当日の朝から帰り着くまで体調万全の状態、仲間とともに現地で学び、



素敵な思い出をいっぱい作りましょう。



1 規則正しい生活を心がける

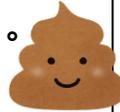
■ すいみん時間を十分に確保する。(夜9時までには布団に入ることを目指す。)

■ 朝・昼・夕の1日3食をきちんととる。



■ 排便の習慣をつける。(便秘にならないように、うんちを出す練習をしよう。バランスの良い食事、ジュースを飲み過ぎない・・・など食事にも気をつけて、毎日決まった時間に座ってみよう。

適度な運動も排便を促してくれます。)



2 体調の良くない人は、無理をせず病院でみてもらおう。

■ 毎日飲んだり、塗ったりしている薬がある人は、忘れずに準備しましょう。念のために、少し余分に持参しておいて下さい。(※薬の貸し借りはしません。)



■ 今は元気で心配ないけれど、頭痛がしやすい、腹痛がよくおこる人は、お家の人とよく相談して病院受診をしたり、薬を準備したりしておきましょう。



※学校は飲み薬を出すことはできません。必ず自分にあった薬を準備しましょう。

3 車よい

■ 睡眠を十分にとり、朝ごはんをしっかり食べることで予防できます。



■ 必要な人は、酔い止めの薬を用意しましょう。

※出発日は、各自、自宅で飲んでくるようにしましょう。

修学旅行中の健康管理

1 体の具合が悪くなった時は、

必ず、近くにいる



先生に伝えましょう

・無理をすると、そのときは我慢できたとしても後から症状がひどくなるのが考えられます。

・友だちの健康状態にも気を配ることができると助け合えますね。

2 排尿・排便を

すませておく

・慣れない場所ですので、どこにトイレがあるかわからなかったり、行きたい時にすぐに行けなかったりすることもあります。時間をみて行動します。集団行動する中で「トイレに行く」タイミングがありますので、尿意がなくても必ず行くようにしましょう。



3 手洗い・うがい・換気を忘れずに

・外から帰ったとき、トイレの後、食事の前には必ず手洗いを。



4 睡眠はじゅうぶんに

・時間には布団に入り、ぐっすり眠ることが次の日の自分を助けてくれます。旅行中は自分が思っている以上に疲れがでるものです。疲れを次の日に持ちこさないためにも、みんなで協力して、睡眠時間を確保しましょう。