



体調を整えましょう

今の体調はいかがですか



旅行中はふだんより疲れるので体調をくずしやすいものです。出発まで後わずかとなりました。旅行前には心身のコンディションを整えるようにしましょう。

コンディションを整えるようにしましょう。

アレルギーやぜんそくなどの持病がある人、現在体調の悪い人、虫歯や鼻血が続いている人などは、早目に病院を受診し修学旅行中の生活について相談してください。

☆ いつも使っている薬や、必要な薬は、各自持参してください。

☆ 車酔いの心配がある人は酔い止めの薬を準備してください。車に乗る前に飲みます。

☆ 秋田県・青森県の天候、気温を確認しておきましょう。

旅行の準備は早目に

修学旅行出発 前日



旅行の前日に、遅くまで起きて準備をしているのは、旅行中の体調にひびきます。旅行の準備は早目にすませましょう。前日には無理をせず早めに就寝しましょう。

- ① 持ち物はしおりの通りですが、ビニール袋、ティッシュ、ハンカチの準備もお願いします。車酔いが心配な人は、ビニール袋を多めに持つと安心です。
- ② 食べ過ぎに注意しましょう。

修学旅行出発 朝

朝食は食べましょう。車酔いを心配している人も、お腹が空きすぎると、かえって車酔いしやすくなります。少量は食べた方がよいようです。酔い止めの薬を忘れずに。

無事に修学旅行を行うためにも、健康管理のご協力をよろしくお願いします。



修学旅行中のケガや感染症発症時の保護者の皆様へのお願いです。

修学旅行中にケガや高熱、新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ等の学校感染症に指定されている疾病に罹患した場合は、保護者の方に現地まで迎えに来ていただくこととなりますので、ご承知おきください。また、その場合には担任から直接ご家庭にご連絡をいたします。

修学旅行間近あるいは、当日の朝発熱した場合(37.5度以上が目安)は上記のようなことも考えられますので、早目に病院を受診される等、修学旅行の参加について十分ご検討くださいますよう、よろしくお願いいたします。

旅行中はしっかり寝ましょう

友達と泊まる修学旅行。めったに味わえない楽しみの1つですが、ふだんと

違ってなかなか寝つけない人もいることでしょう。眠れない時も、他の人の眠りを妨げないように静かにしていきましょう。寝つけないなと思って、目をつぶっていても、そのうちに眠ってしまうのですよ。

寝不足になると疲労がたまって、体調をくずしたり、車酔いを起こしたり、思わぬケガを引き起こす原因にもなったりしますので、しっかり寝ましょう。また、朝方早目に目がさめた時も、他の人を起こさないで、布団の中で静かにしていきましょう。



乗物酔いを防ぐワンポイント



日頃から回転運動に慣れておく。



十分な睡眠、腹八分目の食事

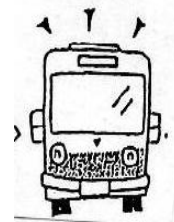
酔い止めは乗車前に飲む。



酔い止めの薬は乗車前に飲む。



乗り物に弱い人は、袋の準備をする。



心酔し過ぎず大丈夫と思うようにする。

Good!!
ほら、大丈夫!

- ☆ 列車やバスの窓から景色を見る時は遠くを見よう。
- ☆ スカートやズボンをゆるめ、ゆったりと座る。
- ☆ 「自分は絶対酔わない」と自信をもつことも大切。
- ☆ 寝不足は乗物酔いの大敵、睡眠は十分とる。
- ☆ エチケット袋はすぐ使えるように出しておく。

