

修学旅行



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。

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、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、各自が持参してください。
- ☆ 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。
- ☆ 岩手県の天候、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 持ち物はしおりのとおりですが、ビニール袋、ティッシュ、替えのマスクの準備をお願いします。
- ② 食べ過ぎに注意。

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をしやすくなるので、少量は食べた方がよいようです。

無事に修学旅行を行うためにも、健康管理のご協力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についてお願いいたします。
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さしあげます。
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。

旅行中はしっかり眠りましょう

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、他の人を巻き込まないで静かにしていきましょう。寝つけないなと思って、目をつぶってれば、そのうちに眠ってしまうものですよ。

寝不足になると疲労がたまって、体調をくずしたり、車酔いをおこしたり、思わぬケガを引き起こす原因にもなったりしますので、しっかり眠りましょう。また、朝方早目に目がさめた時も、他の人を起こさなくて、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



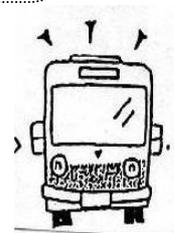
酔い止めは乗車前に飲む。

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。

心配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。



