



【6年生児童数配付】



いよいよ見学旅行まであと1週間となりました。楽しく充実した旅行にするためには、なんといっても健康が大切です。出発までの1週間、ケガや風邪など感染症にも気を付けて身体の準備もしておきましょう。

1泊2日の見学旅行に向けて、おうちの方と確認してほしいことや気を付けてほしいことなどについて、保健室からお知らせします。

## 万全の状態

### 当日を迎えるために

慣れない環境での活動は思った以上に体力を使います。当日に向けて体調を完璧にしておきましょう。

起きる時間と寝る時間を一定にして、睡眠のリズムを作りましょう



朝ごはんを食べて排便のリズムを整えましょう

体調に心配がある人、受診が必要なのにまだの人は事前に病院へ行っておきましょう



当日の服装は

## オシャレよりも活動しやすさを重視で!

当日は、慣れない道をたくさん歩いたり動いたりします。ケガや体調不良予防のための服装選びのポイントを押さえておきましょう。

### 上着

気温の変化に対応できるように、調節しやすい服装で。



### 靴

新品は靴ずれの原因に。履き慣れたいつもの運動靴で。

### ボトムス

活動内容に合った服装を。汚れても良い、軽くて動きやすいパンツがおすすめ。

## 入浴エチケット

- ・脱衣かごの中の下着などは周りから見えないように、上からバスタオルなどをかけておくと良いでしょう。
- ・浴場から脱衣所に出る時は、タオルで体の水気をぬぐいましょう。
- ・一般のお客さんも使います。よく考えて行動しましょう。

## トイレ

- ・バスにトイレはありません。休憩ごとに行っておくと安心です。
- ・特に便はがまんしないでください。腹痛や便秘の原因になることがあります。

アレルギーにもいろいろあります

一緒に校外学習に参加する人の中には、アレルギーのある人がいます。いつもと違う環境で急に発症することもあります。アレルギー事故防止のために、みなさんも協力をお願いします。



### × 薬の貸し借りをしない

→ 体質に合わないとアレルギー症状を起こすことがあります



### × ごはんのおかずやお菓子を交換しない

→ 食物アレルギー発症の原因になります



### × 部屋で暴れたり枕投げをしたりしない

→ ほこりやダニなどが舞ってアレルギーが出る人がいます



# バスで楽しく快適に過ごすために・・・



## 乗り物酔いについて知っておこう

乗り物酔いは、ゆれなどによって目や体を感じることで、脳の情報がずれることが原因だと考えられています。主な症状は、めまい・頭痛・吐き気・だるさなどで、だれにでも起こる可能性があります。

### 前の日はしっかり眠ろう

睡眠不足は、乗り物酔いの原因の一つ。旅行の準備は早めに済ませて、しっかりと眠ってから出かけましょう。

### 満腹も空腹も良くない

乗り物に乗るときは、「腹八分目」がちょうど良いです。出発の日にはねぼうして朝食をぬく、なんてことにならないように・・・。

### 座席の位置は・・・

乗り物酔いの原因になる「ゆれ」が比較的小さく酔いにくいと言われるのは、バスでは真ん中の席です。タイヤの真上は避けた方が良いです。

### 保護者の皆様へ

事前健康調査票の提出等、御協力いただきありがとうございます。健康調査に記入していただいた内容と状況が変わった場合など、健康面で心配な点がありましたらお知らせください。

旅行先で医療機関を受診することになった場合には、健康調査に記入していただいた緊急連絡先に御連絡いたします。また、お子さんの症状やけがの状態によっては、現地までお迎えにきていただく場合があります。

なお、現地で教員の引率により医療機関を受診する場合、保険証のコピーを医療機関にFAXで送っていただくことが多いです。御承知おきください。

### ラクな服装で出かけよう

温度調節のしやすい服装が良いでしょう。また、体をしめつけていると気分が悪くなりやすいので気を付けましょう。

### 不自然な姿勢はやめよう

席から乗り出したり、進行方向と逆の方向を向いたりしていると酔いやすいです。乗り物酔いが心配な人は、遠くの景色を見ると良いでしょう。

### 酔い止め薬を活用しよう

心配な人は薬を用意しましょう。予防の薬や、酔ってからでも効く薬があります。錠剤やドリンクタイプ、ドロップタイプなど種類も様々です。

「酔うかも・・・」  
という不安な気持ちに  
ならないくらい  
準備万端にして  
臨みましょう。



大丈夫!

- 普段から飲んでいる薬や緊急時の薬がある場合は、服用の仕方をお子さんと確認し、必ずお子さんに持たせてください。
- 乗り物の酔いが心配な場合は、酔い止め薬を2日分持参することをおすすめします。
- 屋外での活動が多くなりますので、アレルギーの心配があるお子さんは、点鼻薬、目薬など必要に応じて持参するようお願いいたします。
- すぐには手を洗えない場面がありますので、除菌ウェットティッシュなどがあると便利です。