



じどうようほけんだより（6年生）

ぽかぽか

R8.7.3 発行



もうすぐ修学旅行です

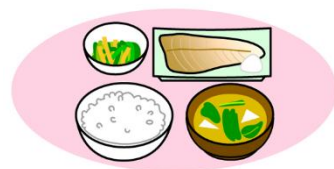


これまで準備を進めてきた修学旅行が、あと数日というところまでせまってきました。修学旅行は、校外で学び、仲間ときずなを深めるすてきな行事です。ルールをしっかりと守って、元気に帰って来られるように、保健室からもサポートしていきます。よい思い出をつくりましょう！！

●からだところのじゅんびを！

規則正しい生活をして、心身のリズムを整えておきましょう。

- 一日三食の食事（朝・昼・夕）をきちんと食べましょう。特に、朝ご飯は一日の活動のエネルギー源です。



すいみんを十分とり、疲れをためないようにしましょう。

- 早く寝る努力をしましょう。すいみん不足は、体の調子をくずしたり、乗り物酔いの原因になったりします。



規則的に排便をしましょう。

- 一人一人のリズムがあると思いますが、朝起きて空腹の胃に食べ物が入ると、自然に便意が起こるそうです。その時がチャンス！行きたくないと思ってもトイレに行ってみましょう。



●薬を持ってくる人は忘れずに！

旅行中に必要な薬は、事前にお家の人と飲み方をよく確認して、きちんと自分で管理をするようにしましょう。基本的には、学校から薬をあげることはできません。

また、家から持ってきた薬は、たとえ家庭でごく普通に使用するものであっても絶対に人にあげてはいけません。体質によってはアレルギー反応を起こしてしまう人もいます。

持病のある人	かかりつけの病院でもらった薬	
たまたま薬を使う人	胃腸薬・鎮痛剤・塗り薬・目薬など	
乗り物に酔う人	酔い止め薬・エチケット袋（紙袋の中にビニール袋を重ねたもの）	
その他に便利なもの	ばんそうこうは、ちょっとしたケガや靴ずれに貼れるので便利	

●当日の朝は健康チェックを!

- 朝、すっきり目覚めましたか。
- 朝食はおいしく食べることができましたか。
- 排便はきちんと済ませましたか。
- 頭痛、腹痛はありませんか。
- 熱っぽさやだるさはありませんか。
- 乗り物酔いが心配な人は酔い止めを飲みましたか。

●乗り物酔いしやすい人へ! 絶対酔わないぞ!という気持ちも大切です!



後ろを向いておしゃべりし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ようにしましょう。

体を締め付けていると気分が悪くなりやすいです。ベルトをしている人はゆるめておくとよいでしょう。



すいみん不足は乗り物酔いの原因のひとつ。前日の夜だけではなく、1日目の夜も夜ふかししないようにしましょう。

それでも酔ってしまった時は、がまんしないで、周りの友達に知らせましょう。いざという時のために、エチケット袋を用意しておきましょうね。



酔い止め薬を持参している人は、出発の30分くらい前に飲んでおきましょう!

保護者のみなさまへ

旅行中のけが・体調不良について

~必ずお読みください~

重要!!

修学旅行中に受診する必要がある場合は、旅行地の病院を受診することになります。その際、一度学校が10割負担で支払い後、後日返還請求となりますのでご了承ください。詳しくは、以前に配付した資料をご覧ください。

また、けがや病気で参加を続けることが難しい場合には、保護者の方にお迎えにきていただくことがあります。緊急時は、保護者の方と連絡をとりながら判断することになりますので、以前お伝えいただいていた連絡先から変更がある場合は、必ずお知らせください。

女の子の保護者の方へ

すでに月経が始まっている子もあり、この修学旅行にあたってしまうことを心配している場合もあると思います。月経が始まってから安定するまでは不規則で、次いつ始まるのか予測が難しく、また、普段と違う環境で過ごすためか、突然始まってしまうこともあります。学校でも用意はしていきますが、もしかしたら始まるかも…という場合には、かばんの奥に月経用品をご用意ください。服装も、もし失敗しても目立ちにくい、濃い色のズボンをおすすめします。

なお、月経中で大浴場に入れない時は、保健室となる部屋での入浴(シャワー浴)を予定しています。

●さいごに…

旅行中は気持ちが高ぶっているので、ふだんはしないようなことをしたり、ささいなことが気になってイライラしたり、ということも……。ふだんとちがう精神状態のときには、けがなどを起こす危険も高まります。

せっかくの旅行がトラブルで台無しにならないように、周りの様子をよく見て、人の気持ちも考えて、落ち着いた行動をとるように心掛けましょう。体調が悪くなったり、不安なことがあったりした時は、無理をせずすぐに引率の先生に伝えてください。

