

ほけんだより 修学旅行編

大阪市立横堀中学校

いよいよ待ちに待った修学旅行ですね。
元気に当日を迎えられるよう、今から体調を整えておきましょう。

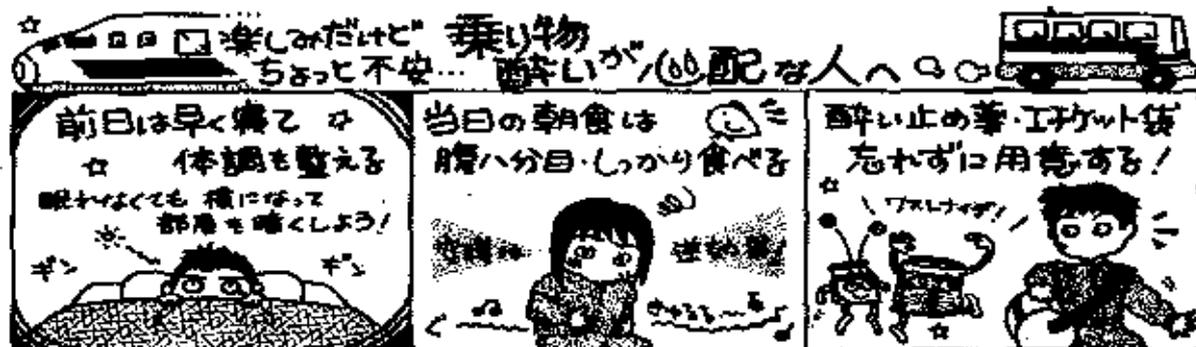
持ち物の用意もできていますか？保健関係では…

- ・使い捨てマスク（風邪の予防やアレルギー対策になります。）
- ・ポケットティッシュやハンカチ
- ・（乗り物酔いが心配な人は）エチケット袋・酔い止め
- ・常備薬 など、自分に必要なものがあれば用意しておきましょう。



この3日間は、自分の体調を自分で管理し、楽しい修学旅行にしましょう。何より、体調が悪くなつたら無理はしないこと！無理をして活動しても満足には楽しめませんし、体調が更に悪くなることも考えられます。

今回の保健だよりは、修学旅行の準備に大切なことを書いていますので、お家の人にも渡して、準備の参考にしてください。



前日の夜遅くや、当日の朝ご飯は油っぽい物を避けたり、食べ過ぎないように注意しましょう。乗り物酔いが心配な人は、酔い止めを飲んでくること。修学旅行中に飲む分や予備も必ず用意してください。（学校からは持っていくことができません。）

「酔うかも…」という不安な気持ちは、逆に乗り物酔いを誘発します。友達と話したり、景色を見て楽しい気分であれば、意外と酔わないものです。「自分は酔わない」という自信を持ちましょう！



修学旅行中を健康に
過ごして、楽しい思い
で作りをするためにも、
基本的な生活習慣を身
につけておきましょう。

民泊やホテルでは
しっかり睡眠と休養を
とり、次の日に備える
ように！眠れないとき
は、目を閉じて横にな
るだけで体を休ませる
効果があります。
人の睡眠の邪魔をしな
いことも大切です。

保護者の方へ

楽しく安全に修学旅行をすごして
もらいたいのですが、残念ながら、
現地の医療機関にかかるような傷
病が発生することもあります。

そのような場合は、保護者の方へ
速やかに連絡をとりたいと思いま
すので、緊急連絡先等、なるべく連絡
のつく状態にさせていただきますよう、
ご協力よろしくお願いたします。