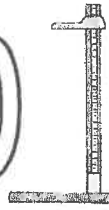


とほけんだより



修学旅行号

梅南中学校 保健室

いよいよ待ちに待った修学旅行ですね！3年生の廊下に、高山市内散策の調べ学習の掲示物が貼ってあるのを見て、私もとてもわくわくしています。レクリエーションの練習を頑張っている人や、荷物の準備がなかなか進まなかった人…様々かと思いますが、修学旅行の当日3日間は、みんなが元気に、安全に楽しむことができるように、見守っています★



☆気を付けてほしいこと☆

・常備薬について

どんな薬をいつ飲むのか、自分で把握しておきましょう。

薬の飲み忘れがないよう、注意してください！

薬の貸し借りは絶対にしないこと！先生からも渡すことはできません。☹

痛み止めや酔い止めなどが必要な人は必ず、自分の薬を自分で、持ってきてください。

・乗り物酔いについて

心配している人がちらほらいるのが乗り物酔い。ちなみに、私も酔いやすいタイプです…。予防策をお伝えします！

○前日は早めに布団に入り、十分に睡眠をとる

○朝ごはんはしっかり食べる（腹八分目）

○揺れの少ない、前側・窓際の席に座る

○手元を見る細かい作業を避ける

○友達とおしゃべりなどをしてリラックスする

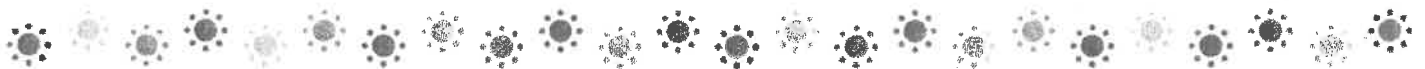
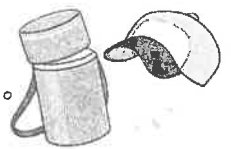
○遠くの景色を見るか、目を閉じる

○酔い止めの用法をよく読み、効果の出る時間を考えて飲む

・水分をたくさんとろう！

3日間、楽しい活動がたくさん待っています！合間でしっかり水分を取りましょう。

もし水分が足りなくなったら、早めに先生に相談してくださいね。



旅行中は、日常と異なる生活をするため、心身の疲れから免疫力が低下したり、胃腸への負担がかかったりしやすいものです。暴飲暴食や睡眠不足などにならないよう気を付けて、体調不良の時には保健係さんや先生に相談してください。元気な身体で過ごしましょう。

笑顔あふれる3日間になることを、願っています☆ 晴れますように・・・(≥◇≤)



様々な活動を行う3日間、気温が高くなることが予想されます。熱中症対策として、学校で塩分補給のため【塩分チャージタブレット スポーツドリンク味（カバヤ食品会社）】を用意します。適宜、必要に応じて補給する予定となっております。

当日は、ご家庭で水分を十分に用意していただきますよう、よろしくお願いします。