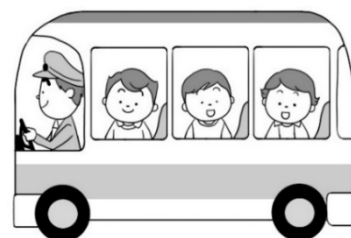




いよいよ来週には修学旅行があります。楽しい研修にするためには、健康であることがなにより大切です。修学旅行を万全の体調で迎えるために、以下のことに注意しながら生活しましょう。



1 規則正しい生活をする

日頃から健康のために大切にしているあたりまえのことですが、特に注意しましょう。

規則正しい生活は1日だけ行っても意味がありません。今日から毎日、早寝・早起き・朝ごはんを意識して、規則正しい生活リズムを身に付けましょう。

修学旅行では新幹線やバス、電車などを利用します。乗り物酔いが不安な人もいるのではないのでしょうか。生活リズムを整えることは、車酔いの予防にもつながります。

2 手洗いうがいの徹底

5月11日現在、岐阜県内の103名の小学生・中学生・高校生がインフルエンザで欠席をしています。5月になってもインフルエンザにかかることがあります。せっかくの研修を風邪やインフルエンザで欠席にならないためにも、風邪予防の基本である手洗いうがいを徹底しましょう。

3 薬の準備

毎日飲んでいる薬はありますか？酔い止めや頭痛薬、花粉症等のアレルギーに対する薬など、必要な薬はありますか？修学旅行中は先生からも研修先からも薬を渡すことはできません。必要な薬は自分で用意しましょう。



また、友だちに薬をあげたり、友だちからもらったりしてはいけません。薬の服用は、用法を守るとともに、その人の体質や飲み合わせに注意しないと、効果が出なかったり、体の調子を悪くしたりすることがあります。

4 落ち着いた生活

修学旅行は楽しみですが、浮かれていてけがをしたり、体調を崩したりすることのないように、普段通りのペースで落ち着いて生活しましょう。

修学旅行では班での活動が多くなります。きまりやルールを守って安全に参加できるように日頃から気を付けましょう。さらに、班の仲間同士で危ない行動を注意したり、体調を心配し合ったりできると、よりよい修学旅行につながっていきます。

乗り物酔いを防ぐ10の心得

- その1：前日は十分に睡眠をとる 
- その2：満腹も空腹もさける 
- その3：体（とくに腹部）を締め付けない服装にする
- その4：酔い止めの薬を飲んでおく
- その5：「絶対に酔わない」と自分に暗示をかける
- その6：なるべく進行方向を向く
- その7：本などを読まない
- その8：頭をあまり揺らさない
- その9：遠くの景色をながめる
- その10：歌ったり、おしゃべりをしたりして気を紛らわせる



体のことや健康のことで、何か不安がある人は気軽に保健室まで相談にきてください。