






すこやか

修学旅行  特別号 

令和元年5月15日(水)

輪之内中学校 保健だより

もうすぐ修学旅行です!

 元気に、楽しく、充実した研修にするために  

1. 自分の体調は自分で管理しよう!

今日から



睡眠をしっかりとろう
早寝・早起きの習慣を!



排便のリズムを整えよう

毎朝同じ時間にトイレに行く習慣を。
便秘は腹痛や車酔いの原因になります。



食事をきちんととろう

特に朝食はしっかりとろう。
暴飲暴食には注意。



病気に気をつけよう

今は平気でも、環境が変わると体調を崩すことがあります。気になることがあれば病院へ!

前日

夕食は消化の良いものを。
腹八分目まで。食べ過ぎ注意!

早めにお風呂に入って早めに寝よう。
とにかく布団に入って寝る準備を!

手足の爪は切りましたか?

持っていく薬は準備しましたか?

当日の朝



朝ごはんは必ず食べましょう。

トイレも必ず行きましょう。

靴ずれはつらいもの。
はきなれた靴をはきましょう。

家を出る前に自分の健康観察を!

女々乗り物酔いが心配な人へ女々女



事前に予防ができます!!

① 前日はしっかりと

睡眠をとります。

② 酔い止め薬を

食前飲みましょう。

③ 食事は腹八分目。

満腹でも空腹でも

酔いやすくなります。

④ 「絶対酔わない!!」

と自分に暗示を!!!

気持ち悪い...と感じたら



遠くを見る・目を閉じる・楽な姿勢。ねる!!



大丈夫!!



当日

無理は絶対にしない!!!

先生や仲間へ言うこと!

☑ 危ない行動はしない、決められたルールを守る。

☑ 体調が悪いときは我慢しない。

2. 友達のことにも気にしよう!



みんなで楽しい研修に!!

☑ 一緒に過ごす仲間の様子をよく見て、元気がなさそうなときは声をかけましょう。

☑ 自分の行動で、周りの人がけがをすることはありますか? よく考えて行動しましょう。