



## 楽しい修学旅行にするために…その①

もうすぐ修学旅行ですね。楽しく思い出に残る旅行にするために、今から身体の調子を整えておきましょう。そのためのお役立ち情報をシリーズでお届けします。

### 今からできる健康管理

○生活習慣の点検と必要な準備を始めましょう！

出発前から体調が悪いと抵抗力や集中力が落ち、病気やケガをしやすくなります。生活習慣が乱れている人は今から規則正しい生活に切り替えておきましょう！！  
また、手洗い・うがいも習慣づけましょう！

## もうすぐ楽しい修学旅行。健康面での注意事項

<p>睡眠時間を ☆ 十分に確保する</p> <p>早寝 早起き</p>	<p>3度の食事を きちんと食べる</p> <p>いただきます まーす</p>	<p>排便の 習慣をつくる</p> <p>うーん 出なくても ふんばってみる!</p>
<p>適度に体を動かす</p> <p>”スポーツ” “運動” ”だけ” “じゃない”</p>	<p>常備薬、 予備も必ず用意する</p> <p>ぜんそく薬 酔い止め薬 どのくらい おなかの薬 その他... 必要?</p>	<p>心配なところがあるときは 主治医に相談しておく</p> <p>大丈夫!</p>

**乗り物酔いや酔いやすい人は特に注意を!! 少しでも不安を取りのぞくことが重要なポイントです!**

### ◇乗り物酔いの予防法◇

普段から続けていると平衡感覚が鍛えられて、酔いにくくなる効果があるそうです。

- 布団の上ででんぐり返り
- ブランコに乗って
- 鉄棒で前回り



ほとんどの人が対象者ですよ!

### ○あなたは大丈夫??

- ★ 鼻炎、中耳炎、むし歯等の治療を受けておきましょう!  
…飛行機の気圧差や旅行の疲労から激しい痛みをおこすことがあるかも…?
- ★ アレルギーの有無がはっきりしない人は、お家の人に確認して報告してください。  
…不安のある人も必ず担任の先生か保健室に連絡してください。
- ★ 現在、体調が悪い人は、念のため受診しておきましょう。  
…学校で配慮が必要な場合は必ず知らせてください。