



元気で楽しい修学旅行がしたいね！



1. 前日までの心得

- ① 規則正しい生活（食事・睡眠）をし、からだの調子を整えておきましょう。
前日の夜は、早めに入浴をすませ、10時までには寝ましょう。
- ② かぜ、腹痛、むし歯、その他、体調が思わしくない人は、環境の変化、疲れによって症状が出やすくなりますので、医師と相談してから出発にそなえましょう。
- ③ 持病のある人は、緊急連絡先をきちんと連絡しておきましょう。
- ④ ふだん飲んでいる薬がある人（喘息やその他の発作、慢性疾患等）は、修学旅行に忘れず、必ず持っていきましょう。

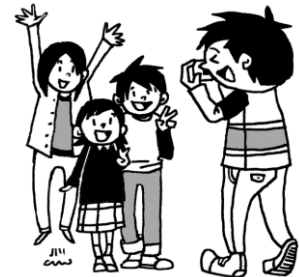
※ 内服治療中の人は、その期間分の薬を準備し、決まった時間に飲む。

- ⑤ 乗り物酔いしそうな人は薬局で予防薬を購入するなどして下さい。
- ⑥ 靴は履きなれた物にしてください。新しい靴は、靴擦れや、まめがでやすいので、修学旅行前に履き慣らしておきましょう。



2. 修学旅行中の注意事項

- ① 不注意によるケガや病気で全体の迷惑にならないように、自分自身で健康と安全に十分注意しましょう。
- ② 体の具合の悪い時は、各班の保健係を通して、担任あるいは養護教諭へ連絡します。
- ③ 食べ過ぎ、飲み過ぎをしない。弁当やお菓子など「変だな？」と思ったら食べないでください。
（食中毒予防）
- ④ 睡眠は充分にとり、翌日まで疲れが残らないように気をつけましょう。
- ⑤ 熱が出やすい人、おなかをこわしやすい人は、寝冷えをしないように気をつけましょう。
- ⑥ マリンスポーツ体験の前は、健康状態に注意し、気分のすぐれない人は担任へ申し出て下さい。
- ⑦ 休憩時には、トイレに行くようにしましょう。
- ⑧ 入浴、トイレは正しく使います。
- ⑨ 集団で行動していることを忘れずお互いに助け合います。



3. 修学旅行後

- ① 解散後は、まっすぐ家に帰り、入浴して早く休みましょう。
（自分では気づかなくても、体はとっても疲れています）
- ② 修学旅行中、ケガや病気をした人は、必ず家の人に話し、その後の経過に注意しましょう。
- ③ 帰宅後、体に異常があれば医師の診察を受け、必ず担任、または養護教諭に連絡をお願いします。

『まさか私が乗り物酔いをするなんて…』 ってことにならないために！

マンガでわかる！けんこうチャンネル12カ月

乗り物よい

今月のテーマ

旅行や遠足、本当は楽しみ…なのに、ちょっとゆううつ。人によっては、悩みのあまり、休みたくなってしまうことさえあるほど。その原因になるのが、「乗り物よい」です。ただ、1度でも「だいじょうぶ」な体験をして自信がつくと、よいにくなることもあるようです。多くの人を悩ませる、にっくき乗り物よいのメカニズムと対策にせまります。

乗り物よいを ふせごう!!



ぜひ、
ためしてみて!

乗り物よいを
ふせぐ

ツボ



うでの内がわにある内関
というツボを、親ゆびで
ゆっくりギュウッと、
おして刺激しよう!



内関

手首のシワの
中央から

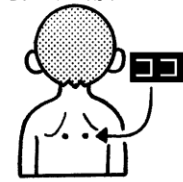
指3本分ひじのほうへ

ココです

よいやすい人は
お米やピーズを
バンソウコウで
内関に貼っておく
のもツボを刺激
して、効果あり
ですヨ!



肝ゆという肩甲骨の下に
あるツボも、胃腸の働き
をよくする効果があるよ。



よいそうな友だちが
いたら、ゆっくりと
おしてあげてね。

★おくすりを
使うときは…★

よいやすい人

のりもののにのる30分前に



「よいどめ」をのん
で予防しましょう

ちょっとだけ、しんばいな人

「のりものよいのサイン」が出
たら、できるだけ早く「よい
どめ」をのみましょう



氷なしでのめるタ
イプなど、のみや
すいおくすりを用意
しておくといね

乗り物
よいの
サイン

生あくび

願わろが青くなる

ひやあせ



生つばがでる

手足がひえる



私も乗り物酔いしたことが あります

それまで車酔いなんかしたことがな
かったのですが、その日の前日に夜遅
くまで起きていたことと、
車内でずっと本を読んで
いたせいで車酔いしてし
まいました。みなさんも
楽しい修学旅行を過ごすた
めにも、気をつけましょうね!



乗り物酔いを防ぐポイント

乗る30分ほど前に、お
にぎり1個ぐらいの量
をめやすに食べておく。



脂肪分の多い揚げもの
やチョコレート、牛乳
ゆで卵などは避ける。

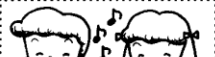


座ったときおなかや首
のまわりを締めつけない、
ゆつたりした服装で。

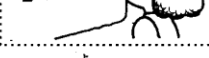


振動の大きいタイヤの
上を避けて座る。

なるべく遠くの景色を
ながめるように。



しゃべったり、歌つた
りして楽しく過ごそう!



もしも酔ってしまったら、
吐いた方が楽なときもあり
ます。心配な人は袋を準備
しておいてください。



体調が悪くなったら、
早めに先生に申し出て下さいね。

