

ほけんだより4月

すこやか

白石市立南中学校保健室
平成29年4月17日
臨時号

もうすぐ！修学旅行（3年）、盛岡自主研修（2年）、わらび座体験学習（1年）

～ 健康で安全に楽しく過ごすために ～

出発前

◆今日から体の調子を整えよう！
睡眠と食事はしっかりとろう。

◆特に前日は、食べ過ぎに注意し、
早く布団に入り、睡眠をたっぷりとりましょう。
乗り物酔い、疲れの予防につながります。

◆履きなれた靴で出かけよう！

☆女子は、生理用品を持っていきましょう。



⚠️ 必要な「薬」忘れずに！

学校からは、薬をあげることができません。飲みなれた薬を必要に応じて持っていきましょう。

- ◎毎日飲んでいる薬
- ◎酔い止め
- ◎頭痛薬や腹痛の薬
- ◎コンタクトレンズのケア用品

当日の朝 ～ 旅行中

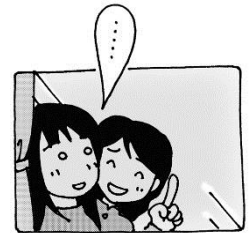
◆当日は、必ず朝食を食べて、排便をすませ、余裕をもって集合しましょう。
空腹は乗り物酔いの原因になります。朝は消化の良いものを。
酔い止めが必要な人は、乗車前に服用しましょう。

◆食べ過ぎや睡眠不足に注意しましょう。体調不良の原因になります。

◆便秘の予防を！

環境や生活リズムが変わると便秘になりやすいので、注意しましょう。

- ・1日3回の食事をきちんととる
- ・朝、必ずトイレに行く
- ・おへその周りを「の」の字をマッサージ。朝起きてすぐに冷たい水を飲むのも効果あり。



※研修中でも、具合の悪い場合はがまんをしないで先生に報告しましょう。

前日はたっぷり寝る

満腹や空腹をさける

朝ごはんは、
脂っこいものは食べない

酔い止め薬を飲んでおく

バスは前のほうに座る



「楽しみだけれど、乗り物酔いが心配…」
という人もいます。
こんな対策で、不安を吹き飛ばそう！

時々遠くの景色を眺める

体を締めつけない服装で

読書や細かい作業をしない

友達と話してリラックス

吐きなくなったら、
吐けばいい。と気楽になる