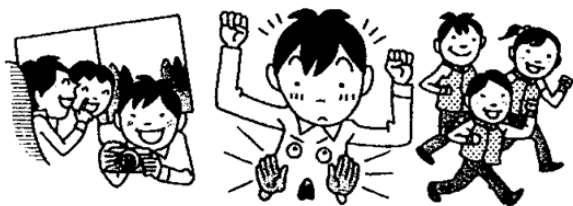


楽しい宿泊研修にするために



宿泊研修が近づいてきました。「あれも楽しみ」「これも楽しみ」と頭の中は大変だと思えますが、楽しく有意義な研修にするために、気をつけてほしいのが体調管理です。今から健康管理をしっかり行って、体の調子を整えておきましょう。

修学旅行号



必要な「薬」などは忘れずに！

環境の変化で体調が変わることもあります。ふだん使っている薬がある人は、念のために持っていきましょう。

持病のある人	かかりつけの病院でもらった薬
たまに薬を使う人	胃腸薬・鎮痛剤・塗り薬・目薬など
乗り物に酔う人	酔い止め薬・エチケット袋（紙袋の中にビニール袋を重ねたもの）
コンタクトレンズを使っている人	コンタクトレンズのケア用品・メガネ
その他に便利なもの	ばんそうこうは、ちょっとしたケガや靴ずれに貼れるので便利

今日から体調を整えておきましょう

出発まで



睡眠をしっかりとりよう

早ね、早おきの習慣を



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、腹痛や乗り物酔いの原因になります



食事をきちんととりよう

特に朝ごはんはしっかり食べよう。暴飲暴食でお腹をこわさないように



病気に気をつけよう

むし歯は今痛くなくても、環境が変わると痛くなることがあります。治療しておきましょう。体調面で気になることがある人は、早めに病院に行っておきましょう



旅行先の気温や変化に合わせた着替えは、1100円程度のものを準備しておきましょう。(20℃か20℃以下になることもあるので)

⚠ 薬は、箱や説明書を一緒に持参しましょう。何の薬か、また用法や用量がすぐわかります。

⚠ 薬は絶対、人にあげない！ もらわない！ 体質に合わない薬を飲むと、アレルギー反応を起こし、じんましんが出たり、ひどい時には呼吸困難を引き起こしたりします。



前日



① 夕食は消化の良いものを腹八分目。暴飲暴食はダメ

② 早めにお風呂に入って、早めに寝よう。とにかくベッドに入って暗くしよう

③ 手足の爪は切りましたか？

④ 持参する薬は、入れましたか？

当日の朝の注意



① 朝ごはんは、消化のよいものを必ず食べましょう

② トイレもすませましょう

③ 靴ずれはつらいもの。はきなれた靴をはきましょう

④ 体調が悪い時は、5:45分までに、学校へ連絡してください

小浜町小学校 TEL 75-0049

当日の朝にチェックしよう

- よく眠りましたか
- 朝ごはんはしっかり食べましたか
- スッキリ目覚めましたか
- トイレをすませましたか
- 体調に不安なところはないですか



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

友だちと話してリラックス

吐きくなったら、吐けばいい。と気楽になる

保護者のみなさまへ

先日お配りした「宿泊研修の前の健康調査」に、不安なことがあればご記入いただいたと思います。記入していないことでも、さらに心配や質問がございましたら、いつでも養護教諭の 平岡 までお電話をください。

また、体調不良で宿泊研修を続けることが困難な場合は、お迎えをお願いすることもあります。緊急の連絡先は、万が一に備えて必ず連絡がつくようにしておいてください。

