



げんき

～修学旅行を全力で楽しむために～

いよいよ、もうすぐ修学旅行ですね。楽しく、安全に、そして充実した修学旅行にするために、健康管理に気を付けましょう。全員が目を通して確認してください。



出発までの準備

1. 修学旅行前は、体の調子を整えておく。

生活リズムを整え、修学旅行は万全な体調で出発しましょう。

寒暖差、感染症…風邪を引きやすい時期です。
うがい手洗いを忘れずに。



2. 出発の前日は早めに入浴し、早く寝ること。

修学旅行に備えて早く寝ること。特に、寝不足は頭痛や乗り物酔いにつながります。

朝の排便習慣をつけておきましょう。

(朝が無理でも、1日1回は排便しましょう)

3. 忘れ物をしないように、持ち物を点検する。

寝る前にしっかりと修学旅行に必要な持ち物を点検しましょう。薬を持っていく場合は、薬を飲む時間や回数などを、お家の人と確認して、かばんの取りやすい所に入れて、きちんと準備しておきましょう。

※薬はあげたりもらったりせず、必ず自分の薬を使用しましょう。



修学旅行中の生活



1. 当日の朝食は「腹八分目」にする！

出発の朝は早いですが、朝食ぬきは NG。エネルギーが足りなくなったり、乗り物によいやすくなったりします。きちんと朝ごはんを食べて行きましょう。でも、食べ過ぎると、動きにくくなったり、気持ちわるくなることもあるので要注意。「腹八分目」がベストです。

2. 熱中症対策をしっかりと。

熱中症の危険のある季節です。衣服の工夫、水分補給、帽子をかぶるなどの対策を心かけましょう。水分補給は、「のどがかわく前」が大切です。また、旅行中は、一日中動きっぱなしなので、体がかなり疲れます。翌日のためにも、早く寝て体力を回復させましょう。



3. 乗り物酔いをする人は自分で酔い止めを準備し、乗り物に乗る前に飲んでおく。

乗り物に酔いやすい人は、睡眠を十分にとり、乗り物に乗ってからはリラックスしましょう。もしも、気分が悪くなったら衣服をゆるめて楽な姿勢をとったり、新鮮な空気をすったりしましょう。
※気分が悪くなったら、すぐに近くの友達や先生に伝えましょう。

4. マナーを守る。

みんなで過ごす佐渡は楽しい気分いっぱい。でも、みんなが使う“公の場”としてマナーを守って行動しましょう。部屋やお風呂場、食事、乗り物の中…。他の人の迷惑にならないようにしましょう。また、ぜんそくやアレルギーのある人はホコリが苦手です。まくらは投げるためのものではないため、部屋でまくら投げはしません。



5. 具合が悪くなったり、けがをした時はすぐ報告。

がまんしていると悪化することがあります。すぐに先生に申し出ましょう。自分だけでなく、友だちの変化に気付いたときにも、同じように対応しましょう。



あと数日後は修学旅行ですね。1泊2日の旅です。いろいろな乗り物に乗ったり、体験したり、食べたり…。たくさんの体験が待っています。みんなで健康管理に気をつけ、元気に行ってください！

ちなみにおたよりに載っているイラストは、佐渡のゆるキャラや、佐渡の名産です。みんなはどこまでわかるかな？