ほけんだより
尾瀬学習特別編

令和６年６月２８日
伊米ヶ崎小学校保健室

保護者の皆様へ

いよいよ尾瀬学習が近づいてきました。以下の健康管理について、ご家庭で確認をよろしくお願いいたします。

（１）今日から体調を整えていく。

睡眠をしっかりとろう

早寝、早起きの習慣をつけましょう。
夜ふかし朝寝坊に注意！

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つけましょう。便秘は、腹痛や乗り物酔いの原因になります。※

食事をきちんととろう

１日３食食べましょう。
特に朝ごはん！

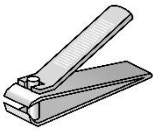
感染症を予防しよう

手洗い・うがい、咳エチケットなどを忘れずにしっかり行いましょう。

※「朝はうんちが出ない」という人は、朝起きたらうがいをして、その後、コップ１杯のお水を飲んでみてください。毎日続けていると、朝うんちが出るようになってきます。朝ゆっくりトイレに行く時間があることも大切です。

（２）前日の準備

①当日の朝はとても早いです。早めにお風呂に入って、早めに寝ましょう。
眠れなくてもベッドや布団に入って静かに目を閉じましょう。



②手足の爪を切りましょう。

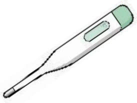
③持参する薬は忘れずカバンに入れましょう。

（３）当日の朝の準備

①朝ごはんは、消化のよいものを食べましょう。

②トイレを済ませましょう。

③靴ずれは痛くてつらいものです。はきなれた靴をはきましょう。



④欠席等の連絡は、
7:00～7:20の間に
Google フォームではなく、学校に電話して下さい。
連絡先：025-792-0089（学校）

（4）思いやりの行動

・色々な体調の人がいます。思いやりをもって行動しましょう。

★乗り物酔いについて

バスや船に長時間乗って尾瀬に向かいます。乗り物酔いの心配な人は「酔い止め薬」を持ってきてください。バスや船に乗る１時間前には飲んでおきましょう。

「睡眠不足」「空腹」「便秘」など体調がよくないと乗り物に酔いやすくなります。もし気分が悪くなったら、すぐに先生に知らせてください。乗り物に酔ったときには、横になり静かに目を閉じたりすると気分がよくなります。

★薬について

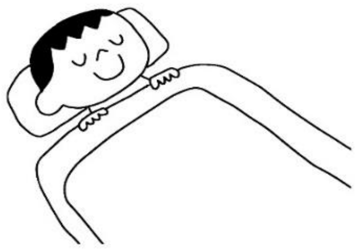
「酔い止め薬」などの薬を他の人にあげたり、他の人の薬をもらったりしてはいけません。

乗り物よいを予防するポイント

乗り物よいを防ぐために、まず、乗り物に乗る前に体調を整えておき、乗り物の中では、乗り物の進む方向に向かってすわり、遠くを見るようにするとよいでしょう。

また、「絶対によわない」と自信を持つことも大切です。

乗る前に



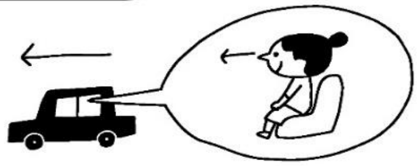
しっかりとすいみんをとる

「よわない」という自信を持つ

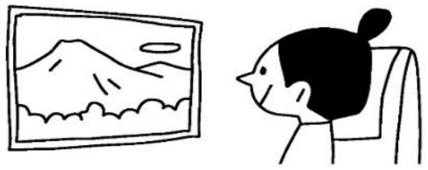
ほかにも

・乗り物に乗る１時間前には、食事を済ませる
・ゆったりとした服を着る　など

乗車中は



乗り物の進む方向を見る



バスなど、進行方向が見えにくい乗り物に乗る場合は、遠くの景色を見る

★飲み物について

暑い季節なので、水分をこまめに取って熱中症にならないように気をつけましょう。

※「のどがかわいた」と感じる前に、こまめに飲むように！一気飲みはしないように！

あと数日で尾瀬学習ですね。ドキドキワクワクな一方、長くハードな日程で大変な２日間です。それでも尾瀬でしか味わえない自然や楽しさがいっぱいあります。マナーを守り、自然を思いっきり楽しみましょう。

夜更かしや朝寝坊、運動不足には気をつけてください。夏バテに注意です！