

# 4がっ ぼけんだより

平成24年4月  
仁賀京学校  
保健室 No.2

## 修学旅行において、健康的な生活をしましょう。

修学旅行を楽しく有意義に過ごすためには、集団の中の一人ひとりが健康であることが大切です。そこで、次のようなことに注意するとともに、お互いに助け合い、それぞれの役割をはたして、楽しい修学旅行にしましょう。

### 出発前

1. 修学旅行の1週間前から、からだの調子をとのえるようにする。  
(じゅうぶんな睡眠、朝ごはんを食べる、排便など)
2. 虫歯やかぜなど、からだの具合が悪い人は、お医者さんに診てもらっておく。
3. 新しいくつをはこうと思っている人は、十分はきならしておく。  
(なれたくつの方がよい)

### 前日

1. お風呂に入り、睡眠をしっかりとる。
2. 食べすぎ、飲みすぎに注意する。(特に消化の悪いものはやめましょう)
3. 下着など持ち物に名前を書くとともに、ゴム・ベルトなど強くしまりすぎないか調べる。
4. 手足のつめを切っておく。
5. 朝夕は冷え込むおそれがあるので、下着で調節できるよう用意しておく。また、乗り物によったときやゴミ入れに使うため、ビニール袋を2~3枚用意しておく。
6. 頭痛、腹痛、発熱などの症状があるときは、必ず医師の診察を受け、その指示に従う。
7. 飲み続けている薬がある人は、忘れずに持っていく。  
また、旅行中、飲み忘れない。

### 当日

1. 出発の日の朝は、ゆとりをもって起き、消化のよいものをよくかんで食べ、排便を済ませ、落ち着いた気持ちで集合する。
2. 気分が悪い、腹痛がある、発熱などがみられるときは、先生に知らせる。

### 修学旅行中

1. 乗り物よい
  - よいやすい人は、各自で薬を準備し、乗車30分前に飲む。
  - 楽しい気分にし、「よわない」と自信を持つ。ベルトなどをゆるめ、楽な姿勢にする。
  - よったときに便利な袋を2~3枚用意しておく。  
紙袋か、または広告紙で袋を作り、内側にビニール袋を入れる。  
※ 取り出しやすいところに用意しておく。
2. 入浴  
決められた時間内に入る。  
いったんからだを流してから湯船に入る。タオルは、湯船につけない。
3. 睡眠  
時間を守り、他の人には絶対に迷惑をかけない。
4. 起床  
早めに起きて、おいしく朝ごはんを食べ、トイレをすませ、忘れ物や部屋の点検をし、落ち着いた気持ちで集合する。
5. 行動  
団体行動であることを忘れない。  
悪ふざけやしょうだんで悪わぬけがなどをしないように、心がける。

### 旅行後

- ゆっくり休んで疲れをとる。
- 体調が悪いとき、特に腹痛や下痢が続くようであれば、学校へ連絡する。