

ほけんだより

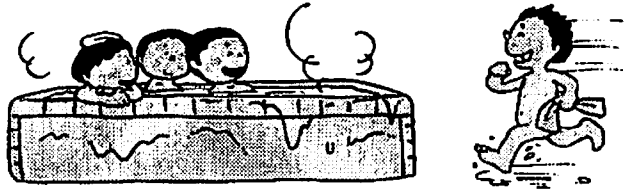
H. 22. 9. 21 南部小学校保健室

6年生号

いよいよたのしい修学旅行

旅行中は自分の家にいる時とちがい、ぐあいが悪くなったらすぐ病院へ、というわけにはいきません。また、一人の病人でも全体にめいわくがかかる場合があります。自分の健康は自分自身でしっかり管理して、楽しい旅行にしましょう。

ふざけたり、危険な行動で思わぬけがをすることがあります。
おちついて行動しましょう。

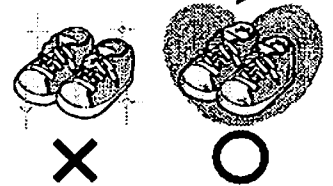


修学旅行を元気にすごすために

① 気温の変化に対応できるような服装をしましょう。

朝晩、だいぶ涼しくなっています。上に一枚はおるものがあるといいです。
また、動きやすい服装、はきなれた靴で行きましょう。

新しい靴でなく、はきなれた靴を！
かなり歩きます。



② ね不足は、体調をくずす一番の原因です。

おそくまでおきていないようにお互いに注意しましょう。

③ 食べすぎ、飲みすぎはしない。

食べられないものは口にしないようにしましょう。

④ 時間に余裕をもって行動しましょう。あわてると事故をおこすことがあります。

ふだんのんでいる薬・つけている薬がある人は、忘れず持っていきましょう。

特にお医者さんからもらっている薬のある人はわすれないようにしましょう。

⑤ ぜんそく発作の心配がある人は、家の人と相談し、薬をもっていくようにしましょう。

何か心配な症状がある場合は、お医者さんに相談しましょう。特にぜんそくの人は体調管理をしっかりとっておきましょう！



⑦ 乗り物よいの心配な人は

- ・ よい止めの薬をもっていきましょう。一日目だけでなく、二日目の分も必要です。
さらに、自分でいつでも飲めるようにしておきましょう。
- ・ 空腹だとよいやすいので、朝食は必ず食べてきましょう。
- ・ 乗り物に乗ったらベルトなどをゆるめて、楽な姿勢でいきましょう。

⑧ 女子の人は、生理の用意をしていきましょう。

- ・ まだ始まっていない人も、念のため用意していきましょう。

