



# ほけんだより

1・3年生用

R5. 4. 28

朝日町立朝日中学校

## もうすぐ修学旅行・宿泊学習

連休が始まります。休日は睡眠や食事等の生活リズムが乱れやすくなります。また、新学期の疲れが出てきやすい時期でもあり、連休後は体調をくずしやすくなります。修学旅行、宿泊学習を元気に迎えられるように、連休中も規則正しい生活を心がけ、心と体の調子をしっかり整えておきましょう。

### ☆修学旅行・宿泊学習前

- ・規則正しい生活を続け、体調を整えておく。
- ・常備薬や酔い止め薬は、忘れずに持って行く。友達にあげたり、もらったりしない。
- ・修学旅行中は生徒だけの活動も多いので、各自、ばんそうこうを2～3枚用意する。
- ・体調に不安がある人は、かかりつけのお医者さんと相談しておく。特に、持病がある人、むし歯や片頭痛・中耳炎等、心配な症状が出やすい人



### ☆修学旅行・宿泊学習中

- ・睡眠を十分にとる。食事をきちんととる。排便をがまんしない。  
(ふだんの生活よりハードです。)
- ・安全な行動をとる。(無理な行動・油断・ふざけはけがにつながります。)
- ・5分前行動を心がけ、時間に余裕をもって行動する。
- ・生水は飲まない。お茶等で水分を十分に補給する。
- ・天候の変化に対応できる服装をする。(急に暑くなったり寒くなったりする。熱中症にも注意！)



## 乗り物酔いを防ぐには・・・

### 乗る前

- ・前日は十分に睡眠をとる。
- ・朝ごはんは、ちょうどよい量を食べる。(食べ過ぎても、少なすぎてもダメ！)
- ・酔い止め薬が必要な人は、忘れずに飲む。(帰りの分も忘れずに準備しておく)
- ・「私は酔わない」と自分に言い聞かせる。



### 乗った後

- ・体の力を抜いて、リラックスする。
- ・ゆったりとした服装にする。(降りるときは服装を整える)
- ・まっすぐ前を向き、カーブに合わせて体を傾ける。
- ・車内で本を読まない。会話を楽しんだり遠くの景色を眺めたりする。

