

# ほげんだより 修学旅行特別版

R6.5.17(金)

来週の23・24日 みなさんが楽しみにしている  
修学旅行ですね！ 私もとっても楽しみです！！  
修学旅行に向けて、体の準備はできていますか？  
元気に楽しく学ぶ修学旅行にするために  
体調を整えて出発しましょうね



## 前日までの準備

規則正しい生活リズムで過ごし、いじと体の調子を整える。

- ① 1日3食の食事をきちんととりましょう。
- ② 毎日排便する習慣をつくりましょう。
- ③ 疲れをとるために十分な睡眠をとりましょう。
- ④ けがのないように気をつけて過ごしましょう。

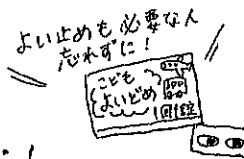
生活リズムチェックは終わりましたが、引き続き  
早寝・早起き・朝ご飯を  
いじがけよう



体調に不安のあるときは、早めにお医者さんに相談する。  
気になっていることがある人は、先生にも相談しておくとお安いです。

修学旅行前日にすること

- ① お風呂に入って早めに寝る。
- ② 持ち物の最終チェック！ いつも飲む薬は忘れずに！



## 当日の朝の注意

- ① 朝ご飯は食べすぎたり、食べてこなかったりすることがないようにする。
- ② 朝、必ずトイレに行き、なるべく排便をすませてから登校する。
- ③ 体温調節できる服装にする。  
重ねる服があると気温に合わせやすいです。
- ④ お家での健康観察をしてくる。  
調子よくない人は、先生に教えてください。
- ⑤ 乗り物酔いをする人は、バスに乗るまでに薬を飲みましょう。



# 乗り物酔いの予防

-  睡眠不足は、乗り物酔いの原因の一つです。  
修学旅行の前日・1日目の夜は、しっかりと眠って体を休めましょう。
-  しめつけのない ゆったりとした服を選びましょう。
-  食事は食べすぎ、食べなさすぎもよくありません。腹八分目にしましょう。
-  友だちとおしゃべりをしたり、バスから見える景色を楽しんだりして  
気持ちを楽にしてお過ごししょう。
-  酔い止めの薬を忘れずに飲みましょう。2日目の薬も持ってきてきましょう。

## 乗り物酔いに効くツボ

痛気持ちいいぐらいの  
強さで押してみてくださいね！

内関（ないかん）  
手首の真ん中から  
3cmほどはなれた  
部分にあります。



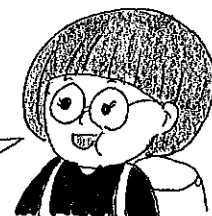
手背（しゅしん）  
手のひらの真ん中にあります。

神門（しんもん）  
小指側の手首の横しわにある  
少しくぼんだ部分です。

## 腹痛の予防

- 朝、排便をしてから登校しましょう。  
出なくても、一度トイレに座ってみましょう。
- 冷たい飲みものの一気飲みは注意！  
のどがかわいたときにたくさん飲むのではなく、こまめに1回3口ぐらいで  
飲むようにしましょう。
- トイレは、がまんしないようにしましょう。  
トイレ休憩のときに 急のためにトイレに行くことも予防の一つです。

私は子どもの頃「トイレに行けないバスの中で  
お腹が痛くなったら どうしよう...」と起きてもしないのに考えて  
不安になり腹痛になっていました。まずはリラックスした気持ちで  
いることが体調の安定につながります。万が一体調が  
悪い時は、いつでも がまんせずに教えてください！



おやつ買いに行くことも  
楽しいよね◎  
何買うか悩む～