

すまいる

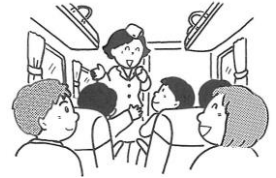


元気に修学旅行へ出発!



修学旅行向け 保健だより

もうすぐ皆さんが楽しみにしている修学旅行です。体調はしっかり整っていますか？ルールを守るのはもちろんですが、「自分の事は自分でやる」「周りの人にも気を配る」など、少しずつがまんしたり、上手に気持ちを伝えたりしながら、楽しい旅行にしていきましょう。また、「しおり」をよく見て、スケジュールに合わせた“5分前行動”を心がけましょう。もし、具合が悪くなったり、けがをしてしまった時は、早めに近くの先生に言ってくださいね！



元気に旅行を楽しむために

◆ 体調管理

旅行中はいつもと環境が変わることから、おなかをこわしたり、気分が悪くなったりする事があります。いつも以上に、体調管理に気をつけましょう。

★おやつを食べすぎ・ジュースなどの飲みすぎには注意しましょう。

★バイキングでの食事が 있습니다。量を考えてバランスよく食べるように心がけましょう。



◆ 手洗いや消毒

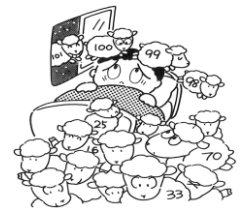
ホテルや見学施設、お店に入る時、またトイレに行った後や食事の前には手洗いをして、ハンカチでふきましょう！

★ハンカチ・ティッシュは必ず持ち歩きましょう。2日目の用意も忘れずに。



◆ すいみん

なかなか眠れないかもしれませんが、2日目もみんなで元気に楽しく過ごすためにも、すいみん時間はしっかりととりましょう。



◆ 服そう

まだまだ暑い日が続きますが、天気や気温の変化は予想がつかない事もあります。暑さ、寒さに対応できるものを用意しておきましょう。

◆ その他

★自分の荷物やホテルの部屋、バスの中は、つねに整理整とんを心がけましょう。

★いつも使っている薬は忘れず持ってきてください。用法用量はしっかり確認しておきましょう。

★飲み物はその日のうちに飲むようにしましょう。残った場合は捨てて、翌日は新しい飲み物にしましょう。

乗り物よいを防いで たのしく出発！！



乗り物よいってなに？

車やバス、船などがゆれて、体がかたむいたり、重力がかかったりした時に頭痛やはき気を感じることがあります。それが乗り物よいです。

子どもは、大人にくらべて乗り物になれていないため、乗り物よいになることが多いようです。

乗り物よいを起こしやすい時って、どんな時？

- ①体の調子が悪い時
- ②寝不足の時
- ③乗り物のゆれがはげしい時
- ④ガソリンなどのにおいがきつい時

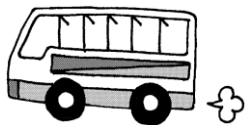


こんな様子になったら、乗り物よいに注意！

顔色が悪くなる ・ ひや汗が出る ・ 生あくびが出る ・ めまいがする



～手元や近くを見ないで、進行方向の景色や、遠くの方を見るようにしましょう～

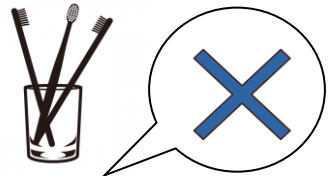


マナーを守って行動しよう

修学旅行では、複数の人と一緒に、色々な場所に行き、知らない人と接する場面がありますが、感染症予防や生活のマナーとして周りの人に気遣いができるといいですね。

歯磨き・うがい …… 飛沫が飛びやすいので注意

- ・洗面所以外の場所では磨かない。
- ・おしゃべりせず、口は閉じて磨く。
- ・うがいは、排水溝の近くに口を近づけて、飛び散らないようにそっと出す。
- ・歯磨きが終わったら蛇口や洗面所を水で流し、歯ブラシセットを袋などにしまう。



あちこち触らない …… その行動、気になっている人がいます

- ・ホテルや見学施設の職員は、一生懸命感染予防に努めています。利用する人も協力しましょう。
- ・かわいいものや気になるものは、つい触りたくなります。でも、お店の人は売り物が壊れたり、汚れたりしないか気になっています。



譲り合って距離をとろう …… 心にゆとりを持って

- ・ホテルのバイキングや施設の見学など、並んで順番を待つこともあります。中には、マナーの悪いお客さんがいるかもしれませんが、イライラせず、心にゆとりを持って身体的距離を保ちましょう。

