ほけんだより

修学旅行 特別号!!

2012.10.14 発行

修学旅行前の 健康管理

①食事

栄養バランスのとれた食事を3食食べるようにしましょう。偏食や暴飲暴食に注意を!!

②睡眠

普段からリズムを作りましょう。入眠前は携帯電話の使用を控えて、刺激を減らすと◎!!

③排便

便秘ぎみの人は手洗に注意!!水分を多めにとったり、適度に運動をするなどして、出すクセをつけましょう。当日、お腹が痛くなっても もったいないですよね。

前日に体調が悪くなったら…

・37.5℃以上の熱が出たら、病院に行く。旅行への参加については、医師に相談を!!

・出発当日に熱・下痢・嘔吐などの症状があった人は、学校の先生と相談して、参加を見合わせることをおすすめします。

乗り物酔いをしやすい人へ

①朝食を抜くなど、空腹は避けましょう。また、食べすぎや飲みすぎの状態もよくありません。
②睡眠を十分にとってきましょう。
③身体をしめつけるような服はやめましょう。
④揺れの少ない席を選びましょう。
⑤窓からは遠くの景色を見るようにしましょう。
⑥友だちとのおしゃべりで、気をまぎらわせましょう。
⑦乗る30分くらい前に酔いどめを飲みましょう。

旅行中に具合が悪くなったら、早めに先生に知らせましょう。

お願いです。守ってほしいこと。

①アレルギー疾患、喘息、胃腸の病気、心臓、腎臓の病気などがある人は、必ずかかりつけの病院に相談し、薬を処方してもらう。
②酔いどめや鎮痛剤などの薬は、使い慣れた自分のものを持っていく!!

環境が変わると、突然症状が悪くなることがあります。「大丈夫」と思っても お薬として必ず用意してください。

楽しい修学旅行にしよう。