







ほけんだより

校外学習号

荒川区立第一中学校
保健室
2021/10/29

生徒のみなさんが楽しみに取り組んできた校外学習が迫ってきました。当日、元気に怪我なく楽しい思い出をつくるためには健康が大切です。出発前から体調を整えておきましょう。また、これからの時期は気温の変化に注意が必要です。当日もこまめな水分補給をしたり、衣服の調節をしたりするなど心かけましょう。

健康面での注意事項 素敵な思い出を作るために...

<p>睡眠時間を ☆ 十分に確保する</p> <p>早寝 早起き</p> 	<p>3度の食事を きちんと食べる</p> <p>いただき まーす</p> 	<p>排便の 習慣をつくる</p> <p>うーん 出なくても ふんばってみる!</p> 
<p>適度に体を動かす</p> <p>“ ”</p> <p>スポーツだけが 運動じゃない!</p> 	<p>常備薬、 予備も必ず用意する</p> <p>ぜんそく薬 酔い止め薬 どのくらい おなかの薬 その他... 必要?</p> 	<p>心配なところがあるときは 主治医に相談しておく</p> <p>大丈夫!</p> 

乗り物に酔いや酔いやすい人は特に注意を!! 少しでも不安を取りのぞくことが重要なポイントです!

～楽しみだけど、ちょっと不安・・・乗り物酔いが心配な人へ～

校外学習では移動が多く、バスに乗っている時間が長くなると思います。普段から酔いや酔いやすい人は酔い止めを飲むようにしましょう。また薬は自分にあつたものを用意しましょう。薬は絶対に他の人にあげてはいけません。

<p>前日は早く寝て ☆ ☆ 体調を整える</p> <p>眠れなくても横になって 部屋を暗くしよう!</p> <p>ギン ギン</p> 	<p>当日の朝食は ☆ 腹八分目・しっかり食べる</p> <p>空腹は 逆効果! きゅるる</p> 	<p>酔い止め薬・エチケット袋 忘れずに用意する!</p> <p>☆ ワスレナイデ!</p> 
---	--	--