

ほけんだより

修学旅行号

西岐波中学校 保健室

6月26日～28日は、みなさんが楽しみにしていた修学旅行があります。この日のために様々な準備や学習をしてきました。体調を整えて充実した修学旅行にしましょう。

今日から**体調**を整えておきましょう

出発まで



睡眠をしっかりとうろう

早ね、早おきの習慣を



排便のリズムを整えよう

毎朝、同じ時間にトイレに行く習慣を。

便秘は、腹痛や乗り物酔いの原因になります



食事をきちんととうろう

特に朝ごはんはしっかり食べよう。

暴飲暴食でお腹をこわさないように



病気に気をつけよう

むし歯は今痛くなくても、環境が変わると痛くなる場合があります。治療しておきましょう。

体調面で気になることがある人は、早めに病院に行っておきましょう

前日



- | | |
|---------------------------|--------------------------------------|
| ① 夕食は消化の良いものを腹八分目。暴飲暴食はダメ | ② 早めにお風呂に入って、早めに寝よう。とにかくベッドに入って暗くしよう |
| ③ 手足の爪は切りましたか？ | ④ 持参する薬は、入れましたか？ |

当日の朝の注意

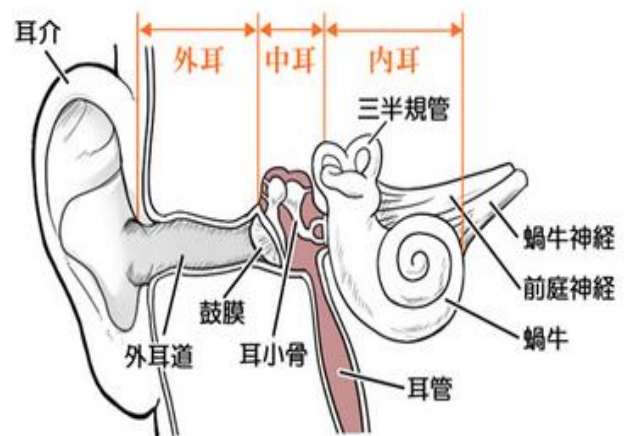


- | | |
|---------------------------|---------------|
| ① 朝ごはんは、消化のよいものを必ず食べましょう | ② トイレもすませましょう |
| ③ 靴ずれはつらいもの。はきなれた靴をはきましょう | |



乗り物酔いについて

耳の奥には、体の位置やゆれなどを感じるしくみがあります。体が動くと耳の三半規管の中にある「リンパ液」が動きます。この液の働きにより、体の位置やゆれを感じたりするのです。このしくみの刺激が強すぎたり、長すぎたり、しくみそのものの感じる力に問題があったりすると、正しい働きができなくなり、吐き気などの症状があらわれます。



乗り物酔い予防のために

- ◇睡眠をたっぷりとりましょう。
- ◇空腹、満腹にしない。
→食欲がなくても朝ご飯を食べましょう。
- ◇振動の少ない席に座りましょう。
- ◇胃を圧迫しないようにしましょう。
- ◇衣服をゆるめ、新鮮な空気を吸いましょう。
- ◇窓から外を見るときは、遠くの景色に目を向けるようにし、カーブが連続するような道ときは、バスの進行方向に視線を向けましょう。
- ◇必要な人は事前に酔い止めを服用しましょう。

乗り物酔いになったら



- ◇ボタンやベルトをゆるめて楽な姿勢をとりましょう。
- ◇なるべく遠くの景色を見ましょう。

