

ほけんだより 8月

令和5年8月18日
3年生修学旅行版
利尻中学校保健室



もうすぐ修学旅行ですね。生活リズムを整えて、ベストコンディションで旅立ちましょう。
旅先でも、食事、睡眠をしっかりとって、感染症にも気をつけて、思い出に残る有意義な旅行にしてください。

必要な「薬」などは忘れずに！

環境の変化で体調が変わることもあります。ふだん使っている薬がある人は、念のために持っていきましょう。

持病のある人	かかりつけの病院でもらった薬
たまに薬を使う人	胃腸薬・鎮痛剤・塗り薬・目薬など
乗り物に酔う人	酔い止め薬・エチケット袋（紙袋の中にビニール袋を重ねたもの）
コンタクトレンズを使っている人	コンタクトレンズのケア用品・メガネ
その他に便利なもの	ばんそうこうは、ちょっとしたケガや靴ずれに貼れるので便利

健康保険証・子ども医療費受給者証

コピーは先生が持って行きますが、原本は各自で持っていてください。大切なものなので、なくさないように気をつけましょう。



の 乗 り 物 酔 い を 防 ぐ 12 の ポ イ ン ト /

- ① 前日はよく寝よう
- ② 朝ごはんには、脂肪分が少なく、消化の良いものを食べよう
- ③ 空腹も満腹もさげよう
- ④ 便秘をしないようにしよう
- ⑤ 厚着はやめよう
- ⑥ しめつけるような服装はやめよう
- ⑦ 進行方向を向いた、前のほうの席にすわろう
- ⑧ できるだけ遠くの景色を見よう
- ⑨ すっぱいおやつは食べないようにしよう
- ⑩ 心配しすぎず、友達と楽しく過ごそう
- ⑪ 気分が悪くなりそうときは、まどを開けて風にあたろう。
- ⑫ どうしても心配なときは、予防薬を飲もう



の 乗 り 物 酔 い が 不 安 な 人 も
安心して校外学習に出かけられますように。