

ほけんだより

～バス旅行号～



R5. 10. 4
 唐津市立切木小学校

おうちの人といっしょ
 に読んでください。

充実したバス旅行にするために、今から体調を整えておきましょう。

☆バス旅行当日をベストな体調でむかえるために・・・

十分な睡眠は、健康の基本です！

睡眠不足は、バス酔いやけがの原因になります。

栄養バランスのとれた食事をとろう！

好き嫌いせず、バランスのよい食事をとりましょう。

朝ごはんはしっかり食べましょう。また、食べ過ぎ・飲み過ぎは禁止！胃腸の調子を整えておきましょう。

毎日うんちをしよう！

環境の変化や時間に追われると、どうしても便秘になりがち。

バスの中や活動中にお腹が痛くならないためにも、決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう。

*出る・出ないにかかわらずトイレに行くといいよ！

もうすぐ楽しい修学旅行。健康面での注意事項

<p>睡眠時間を ☆ 十分に確保する</p> <p>早寝 早起</p>	<p>3度の食事を きちんと食べる</p> <p>いただき いただきます</p>	<p>排便の 習慣をつくる</p> <p>うーん 出なくても</p> <p>ふんばって みる！</p>
<p>適度に体を動かす</p> <p>“スポーツ” “運動”</p> <p>“だけ” “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 西药止め薬 どのくらい</p> <p>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!

けかに注意!

体を動かすのはおすすめてですが、つかれすぎたり、けがをしたりしないように注意しましょう。

方が一に備えて、各自で飲みなれた薬、必要な薬を準備しよう!

環境が変わると、頭痛や腹痛など体調が悪くなることも考えられます。

ふだんから使っている薬以外にも頭痛薬・かぜ薬・鎮痛剤・胃腸薬・目薬・酔い止め薬など、自分の飲み慣れた薬を各自で持って行きましょう。

体調不良が続いている人、気になる症状がある人は早めの受診を!

かぜ気味の人や虫歯がある人など早めになおしておきましょう。

治療中の病気や持病（ぜんそく、アレルギー、じんましんなど）がある人は、主治医に相談して、薬をもらっておきましょう。

◆◆ 薬についての注意 ◆◆

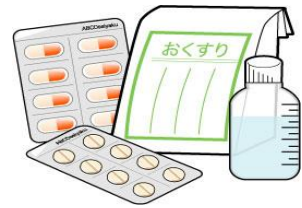
自分の薬は、自分でじゅんびすること！

※ 薬は、絶対に人にあげない、もらわないこと！！

薬は体質によって、アレルギー反応を起こすなどの心配もあるので、

学校から薬をあげることはできません。

また、友達から薬をもらったり、自分があげたいしてはいけません！

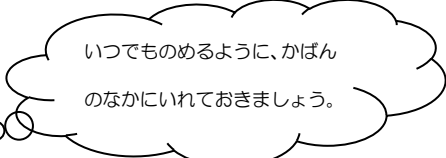


◆ 酔い止め薬について ◆ 学校で、内服薬の準備はしません！

※ 必ず自分用の薬を準備しましょう。(他の人からはもらわない。)

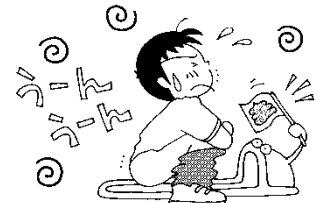
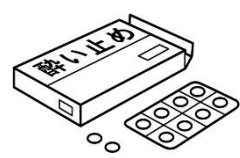
錠剤・液体タイプ・チュアブル剤 (口の中ですっと溶けるタイプ) などがあります。

酔ってからでも効果のあるもの、水なしで飲めるチュアブル剤が便利です。



* 当日の朝に、チェックしよう!! *

- 熱っぽさや、だるさはありませんか？
- 朝ごはんは、きちんと食べましたか？
(朝食は消化のよいものを食べ、腹八分目にしておきましょう。)
- 排便は、きちんとすませましたか？
- 乗り物酔いが心配な人は、酔い止め薬は飲みましたか？
- (乗車30分前くらい)



☆ 旅行中のけが・病気の予防のために...

- ① 暴飲暴食はしないようにしましょう。(おやつはほどほどに)
- ② はきなれたくつをはいていきましょう。
- ③ もしも、具合が悪くなったり、けがをしたりしたときは、無理をせず、早めに先生に言いましょう。



☆ 乗り物酔いが心配な人へ ☆

- 前日は、早めに寝て、睡眠を十分にとる。睡眠不足は、乗り物酔いの原因になる。
- 酔い止め薬は、乗り物に乗る30分~1時間前に飲んでおく。
- おなかですきすぎるのも、食べすぎるのもダメ。食事は、腹八分目がベスト！
- バスの中では、ベルトやスカートのファスナーをゆるめておく。
- 乗り物の中で読書はしない。近くを見ないで、なるべく遠くの景色をながめる。
- 友達と話したり、歌を歌ったり、リラックスして過ごす。

