



# ほけんだより

3年生  
臨時号



## 来週はいよいよ修学旅行！

3年生のみなさん！来週はいよいよ修学旅行ですね

修学旅行を実りあるものにするためには、一人一人自分の体調に目をむけ、自分で体調管理をすることがとても大切になってきます。朝食を食べなかつたり、1時、2時まで起きている生活をしていると、その疲れや影響が後から出てきて体調不良を起こします。

修学旅行に向けて持ち物の準備はもちろんのこと、心も体も整った状態で当日出発できるように、体調を考えて過ごしましょう。



もうすぐ楽しい修学旅行。



### 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>いただきます 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>スポーツだけじゃなく 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>



## 修学旅行前の健康観察が

# 始まります (5月20日~22日)



修学旅行前に感染症の早期発見・早期対応ができるように、5月20日(月)~5月22日(水)まで各部屋の保健係さんが朝の健康観察を行います。朝の体温も把握するので必ず体温を測ってから登校しましょう。修学旅行当日の朝も、体温を必ず測ってから家を出るようにしてください。


★ 乗り物酔いをしやすい人は、当日の朝、酔い止めを飲んでくるのを忘れずに!



# 必要な「薬」などは 忘れずに！

学校では頭痛や腹痛などさまざまな症状に対応する内服薬を持っていきません。下記に当てはまる人は、必ず持参しましょう。



持病のある人	かかりつけの病院でもらった薬。(予備も忘れずに)
症状が出やすい人	症状が出たら服用する薬。胃腸薬・頭痛薬・痛み止め・目薬など
乗り物酔いをしやすい人	酔い止め薬 
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・予備のコンタクトレンズ・メガネ



薬は、箱や説明書を一緒に持参しましょう。

\*何の薬か、また用法や用量がすぐ分かります。



薬は絶対、人にあげない！もらわない！

\*体質に合わない薬を飲むと、アレルギー反応を起こし、じんましんが出たり、ひどい時には呼吸困難を引き起こしたりします。

## 心配あれこれ

## 対策編

### 乗り物酔い

- \*前日は睡眠を十分にとる。
- \*空腹満腹状態を避ける。
- \*乗車30分前に薬を飲む。
  - ▶薬によって服用方法が違うので、薬局にいる薬剤師さんに確認したり、薬に同封されている薬の服用方法をよく確認しましょう。
- \*『酔わない。大丈夫』と思う。
  - ▶気分の影響は意外に大きいものです。
- \*時々遠くの景色を眺める。



### 便秘

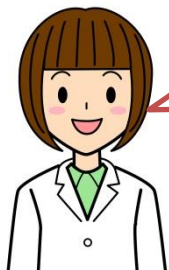


- \*朝起きたら冷たい水を飲む。
- \*予感がしたら、すぐにトイレに行く。
- \*むやみに下剤を飲まない。
  - ▶おだやかな効き目という期待が裏切られることも・・・

### 下痢



- \*冷たい物の飲みすぎ、食べ過ぎに注意する。
- \*お腹を冷やさない。
- \*なってしまったら温かいお茶等で水分を補給し、消化のよい物を食べる。
- ⚠下痢が長く続いていたり、何度も下痢をするようであれば、早めに病院に受診しましょう。



修学旅行に向けて何か心配なこと不安なことがある人は、保健室で相談できます。