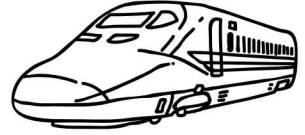


ほけんだより

修学旅行 前日号

令和7年5月16日
中野中学校保健室



中学3年生のみなさんへ ~楽しい思い出は元気な体から!~

いよいよ明日から待ちに待った修学旅行ですね✨

楽しい3日間を元気に過ごすために、今日は体調管理と持ち物チェックをしっかりとっておきましょう!

🏠 出発前の体調チェック



- ✓ 朝、熱はないか
- ✓ 喉の痛みや咳はないか
- ✓ お腹の調子は大丈夫か
- ✓ いつもと違う体調の変化はないか

※体調がすぐれない場合は、無理せず先生に相談しましょう。



前日の準備ポイント

- 着替え・下着(天気に合わせて)
- 常備薬(酔い止め、アレルギー薬など)
- ハンカチ・ティッシュ
- 健康観察カードや提出物
- 夜ふかしはNG!しっかり寝よう💤



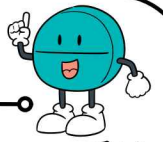
健康管理について



「早寝・早起き・朝ごはん」

- ☆できるだけ早く寝ましょう。
- ☆水分はたっぷりとりましょう。
- ☆手洗いうがいを忘れずに!

くすりのはなし



- 修学旅行中に服用する薬については 自己管理でお願いします。
- 自分で服用できるように 時間・回数・量・方法を確認しておきましょう。
- 乗り物酔いが心配な人は3日分持ってきましょう。



修学旅行中、体調が悪くなったら…

☆生徒のみなさん☆

同じ班の人、先生に
必ず伝えてください!

☎先生が近くにいなときは本部に連絡

🇯🇵保健室の部屋は男子:1209号室

女子:1228号室

☆保護者の方へ☆

高熱や大きな怪我、発作などで
旅行先で受診する際は、

ご連絡をさせて頂くので

必ず連絡がつくようにご対応お願いします。

※状況によっては

お迎えに来て頂くことがあります。

～乗り物酔いを予防しよう!～

前日

しっかり睡眠をとりましょう。

睡眠不足だと酔いやくなります。

当日

朝ごはんは腹八分目。

満腹すぎても、空腹すぎてもダメ!

乗車前

30分前に酔い止めの薬を飲んでおきましょう。

(薬によって異なります。)

乗車中

遠くの景色を見るようにしましょう。

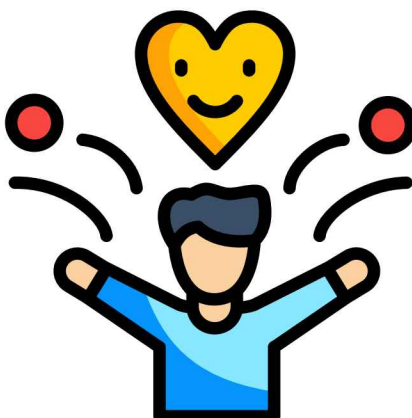
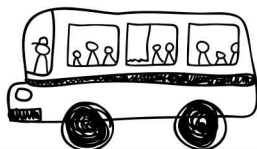
・眠ってしまうのもいいかも!!

・不安になると乗り物酔いを引き起こすこともあるので

「酔わない!」と思うことも大切です。

・エチケット袋を近くに置いておくことも大切です。

ビニール袋と紙袋を重ねるとエチケット袋の完成✨



最後に…

体調を整えて、ルールを守って、思いっきり楽しもう!

「健康」こそがいちばんの旅のおともです✨

それでは、明日元気に会いましょう!