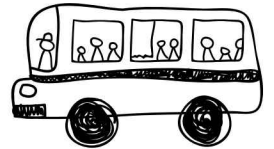


ほけんだより 若あゆ号

令和7年6月2日
中野中学校保健室



中学1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若あゆですね★

楽しい2日間を元気に過ごすために、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(自分の活動内容によって多めにあるといいよ!)
- 常備薬(酔い止め、アレルギー薬・塗り薬など)
- ハンカチ・ティッシュ・タオル
- 健康観察カード・提出物・しおり
- 夜ふかしはNG!しっかり寝よう🤤

寝れなくても横になるだけで違うよ!!



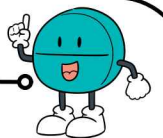
健康管理について



「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



- 若あゆに薬を持ってくる時は
担任の先生に伝えておこう!
- 若あゆで服用する薬については
自己管理をお願いします。
- 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
2日分持ってきましょう。



若あゆ中に、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!

☆保護者の方へ☆

高熱や大きな怪我、発作などで
病院を受診する際は、
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すくなります。

当日

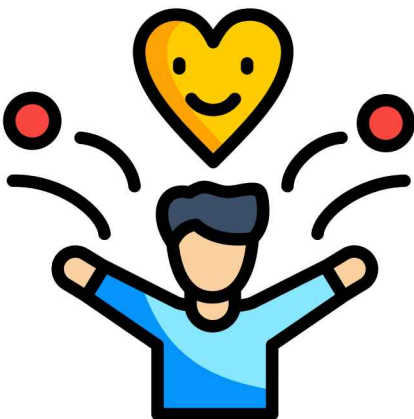
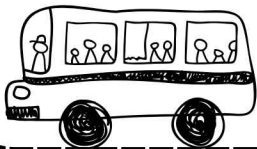
朝ごはんは腹八分目。
満腹すぎても、空腹すぎてもダメ!

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、元気に楽しんでください!!