

保健だより

2025年5月7日 中茶安別小中学校保健室

いよいよ修学旅行!!!

いよいよ来週から修学旅行ですね!!! 楽しみ!!!

荷物や、当日の計画の準備は万端だと思いますが、
それと同時に忘れてはいけないことがあります! それは…
「心」と「体」の準備!!!!!!

この1週間で心と体の準備もしっかりして、修学旅行を
満喫しましょうね~!! 天ぷら楽しみ!!



今日からできる準備・・・

◇ 睡眠のリズムを整えよう!

→ 毎日の疲れをしっかり回復し、元気よく修学旅行当日を迎えるために「早寝早起き」を意識した睡眠リズムを心がけましょう。

◇ 食事のリズムを整えよう!

→ 修学旅行はたくさん歩いたり、笑ったりと、たくさんのエネルギーを使います。今から朝昼晩をしっかり食べるように心がけて、朝昼晩とお腹が空くように食事のリズムを整えましょう。

◇ 排便のリズムを整えよう!

→ いくら楽しい修学旅行でもお腹が痛い楽しむことができません。
毎日決まった時間にトイレに行く(排便する)習慣を今から作っておきましょう。

◇ 感染症に注意しよう!

→ 手洗いうがい、消毒をしっかりして、風邪などをひかないように注意しましょう。

前日の準備・・・

◇ 入浴時間&睡眠時間をしっかり確保!

→ 楽しみすぎて眠れない人もいるかもしれませんが、お風呂と睡眠時間をしっかり確保して、体を休めてあげましょう。

◇ 常備薬や、生理用品を忘れないように再確認!

→ 「なんの薬をもっていくのか」「いつ飲むのか」しっかり確認しておきましょう。

出発の朝・・・

◇ 朝ごはんをしっかり食べよう!

→ ゆっくり、しっかり朝ごはんを食べましょう。

◇ 家を出る前に、排便をしよう!

→ 焦らず、時間を使って排便するようにしましょう。

◇ 乗り物の酔い止めを飲む人は乗車時間に合わせてしっかり飲もう!

→ 乗り物に乗る30分~1時間前に飲むようにしましょう。

修学旅行中は・・・

◇ 夜はしっかり寝る!

→ 慣れない環境で苦戦するかもしれませんが、しっかりと睡眠時間を確保しましょう。

◇ しっかり栄養&水分補給!

→ 修学旅行期間中の札幌は25℃前後の予報です。
ごはんを食べるのはもちろん、水分補給も忘れずに!

◇ 具合が悪いときはすぐに伝える!

→ 朝や自主研修中など、どんな時でも具合が悪くなった時は無理せず、先生に伝えましょう。

修学旅行中がおわったら・・・

◇ 土日でしっかり疲れをとりましょう!

◇ 体調の変化に注意しましょう!



3泊4日をめいりっぱい楽しみつくしましょう~!!