



# ほけんだより



いよいよ日曜日は運動会ですね。矢中生みんなで力を合わせて運動会を成功させましょう。さて、運動会が終わると長期連休に突入です。連休明けは、3年生は修学旅行、2年生は宿泊研修になります。連休中も規則正しい生活を心がけて、体調を万全にして良い思い出をつくりましょう。

充実した旅行にするために・・・



## \* 前日も早めに寝ましょう！

旅行中元気に過ごすためにも、しっかり寝て、体調を整えておきましょう。前日はもちろんですが、日々の健康管理がとても重要です！寝不足は体調を崩す原因にもなります。

## \* 朝ごはんはきちんと食べましょう！

朝ごはんを食べないと、空腹により気持ち悪くなってしまう場合があります。3年生は、1日目はバスの中で朝食を食べることになっていますが、自分で軽く食べられる果物などを食べてから自宅を出発した方がいいと思う人は、自分で判断しましょう。



## \* 衣服で体温調節をしましょう！

日中は暑くても、朝夕は肌寒いかもしれません。季節の変わり目でもありますので、体調を崩さないように衣服で調節しましょう。



## \* 車酔いする人は薬を持ちましょう！

主にバスで移動することになります。少しでも心配のある人は自分に合う酔い止め薬を持ってくるようにしましょう。旅行日数分、用意しておくと安心です。乗り物に乗る30分程前に飲んでおくといいでしょ。

食べ過ぎや空腹も車酔いの原因になるので注意しましょう。



## 乗り物よいをふせぐために



乗る前

乗っているとき

・前の日は十分なすいみんをとっておく

・体をしめつけない、ゆったりした服を着る

・空腹でも満腹でもダメ。腹八分目に

・心配なら、よい止めのくすりを飲んでおく



・遠くの景色をながめるようにする

・窓をあけて、新鮮な空気を入れる

・おしゃべりするなど、リラックスしてすごす

・本などを読まない



## \* 具合の悪いときは無理をしません！

長旅や環境の変化でいつもより疲れやすくなります。旅行中、もし具合が悪くなったときは、無理せず近くの先生に話しましょう。少し休めばよくなる場合もあるので、がまんしないでくださいね。

## \* 感染症対策について

旅行中も、普段どおりの感染症に気をつけながら過ごします。基本的なことは、毎日行っていることと同じです。

### 健康観察をしっかりと！

出発当日の朝もおうちでしっかり健康観察をし、体調がいいことを確認してから参加します。

旅行中も、朝・夕の健康観察を実施します。

## 保健関係の持ち物チェック!

### マスク



1日1枚、数枚  
予備があると  
安心。

### ハンカチ



1日1枚、個人  
で使う。貸し借  
りはしない。

### ティッシュ



鼻炎、花粉症  
などの人は少  
し多めに。

### 薬



酔い止めや頭痛・  
生理痛の薬が必要  
な人、いつも飲んで  
いる薬がある人。  
※学校から薬は持  
って行きません。

### 生理用品



環境の変化な  
どで周期が乱  
れて始まること  
があります。

### 絆創膏



自分でも持  
っておくと安  
心です。



## 保護者のかたへ

安全な旅行のために配慮して参りますが、特に下記の事項について、ご家庭でもお子さんと一緒に確認して  
くださいますようお願いいたします。

### ○常備薬について

ぜん息のあるお子さんで、吸入器や内服薬などを服用している場合は、必ず持参させていただきますようお願い  
いたします。環境の変化により、ぜん息が誘発される場合も考えられます。旅行中、症状が出て治まらない場合は緊  
急連絡先へ連絡し、受診する場合があります。

また、毎日飲む薬や症状が出たときに飲む薬は、必ず旅行日数分+αを持参するようにお願いいたします。  
症状が出たときの対応等、学校に知っておいてほしいことがありましたら、事前にご連絡ください。

### ○感染症対策について

感染症対策(こまめな手洗い・手指消毒、健康観察、換気等)を十分に行い、安全な旅行になるよう努めて参り  
ます。万が一、旅行先で発熱等の症状が出た場合は、保護者の方へ連絡し、迎えにきていただく場合もあります。  
受診については、現地の医療機関の指示に従い、対応することになりますので、ご承知おきくださいますよう、願  
いいたします。

- ・緊急時は、緊急連絡先に連絡したいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。
- ・事前に心配なことや相談したいこと等がありましたら、学校(56-2062)までご連絡ください。

