スマイル

ほけんだより

別海町立上春別中学校
平成２６年　６月３０日（月）
保健室　（担当：服部）

修学旅行特別号

３年生の皆さん、こんにちは。修学旅行が来週に迫ってきましたね。荷物等の準備は進んでいますか？忘れ物がないように準備をすることと同じように、自分の心とからだの準備も大切です。３泊４日の旅行をみんなで楽しむために、今から体調管理をしっかりしていきましょう。

旅行前に健康面等で不安がある人は、えんりょなく声をかけて下さい。もちろん旅行中もO.K.　私もみんなと行けることワクワクしていますよ。

修学旅行を楽しくするために

☆生活リズム☆

① 毎日７~８時間の睡眠時間をとり、寝不足で出発することがないようにしましょう。
ちなみに、旅行中の
就寝時刻　22:00
起床時刻　6:00　です。
この時間帯に合わせて生活リズムを整えていけるといいですね。

② 朝ごはんはもちろんのこと、毎日３食しっかりと食べることを心がけましょう。好きなものばかりではなく、栄養バランスを考え、いろいろなものを食べるようにするといいですね。

③ 旅行中、元気に過ごすためにも毎日の排便が快適であってほしいものです。朝うんちの習慣をぜひ身につけましょう。

☆持ち物・服装の確認☆

バスの中はエアコンが入って寒くなる時もあります。自分で衣服の調節ができるように…。

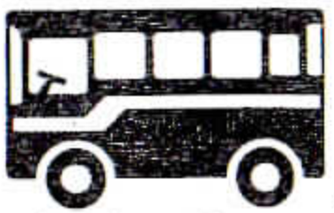
① まだ旅行中の天気予報は出ていませんが、これから1週間の予報からすると、最高気温
・札幌　24~28c
・根室　18~20c
と、なっています。
札幌方面は、晴れ☀の日が続くようですが、旅行中はどうなることやら…。とりあえず暑さ対策は考えていた方がいいようですね。そして、暑さに慣れていない皆さん、熱中症対策もお忘れなく!!
※水分補給は大事。ペットボトルは1日で飲みきる!!

② ３泊４日、長い旅となりますね。見学先では歩くことも多いです。できればはき慣れた革靴で行くことをおすすめします。洗っておくと気持ちがいいですね。

☆気配り・思いやり☆

修学旅行は集団生活・集団行動です。勝手なふるまいや自己中心的な思いを言っていたらまとまらず残念な旅行となってしまいます。一人ひとりが仲間のことを想い・考え・協力し合えたら、信頼がもっと深まり今以上に素敵なクラスになることでしょう。

☆乗り物酔い☆



（各自、余分な袋を持っていこう。）

道中、バス移動です。途中休憩もとりながら…ではありますが乗り物酔いが心配な人は、下記を参考に。

① 夜はしっかり寝る!!
② 朝ごはんを抜かず　腹八分目。
③ ゆったりとした服装。しめつけない。
④ （心配なら）酔い止め薬を飲もう。
⑤ 酔うかも…と考えすぎない。

＜修学旅行事前保健調査＞
本日、クリアホルダーに入れて用紙を配付します。明日から３日間、朝の検温をして記入することもお忘れなく。　提出日　7/3(木)です。
保護者記入コピー