

「はやね・はやおき・あさごはん」で毎日元気！  
まいにちげんき

# ほけんだより

～おうちの人といっしょに読みましょう～

9月の保健目標 がっ ほけんもくひょう ○けがの手当てをおぼえよう

6年生修学旅行号

気仙沼市立唐桑小学校

保健室

H28年9月1日（木）

## いよいよ来週、修学旅行！！

待ちに待った修学旅行。小学校生活の中でも、特に大きなイベント。旅行中に体調をくずしたり、けがをしたりしないように健康管理をしっかりとしましょう。楽しい思い出と学びがたくさんある、充実した修学旅行になるといいですね。



### ★規則正しい生活で、心と体の調子をととのえましょう。

- ・「はやね・はやおき」を習慣づけ、「3度の食事」はかならずとるようにしましょう。
- ・かぜ気味など体調の悪い人は、からだを休め、回復につとめましょう。
- ・具合の悪いところがある時は、病院を受診しておきましょう。
- ・けがをしないように、落ち着いて生活しましょう。

### ★持ち物は OK ですか？

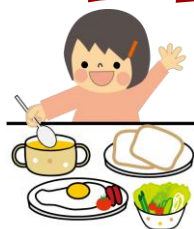
- ・「よい止め薬」「頭痛薬」「腹痛薬」「かぜ薬」などが必要な人は、各自で準備してください。
- ・ぜんそくなどで病院から出されている薬を飲んでいる場合は、かならず持っていきましょう。
- ・旅行先の予測できない気温や気候の変化に対応できるような服装の準備をしましょう。

### 前日の夜



★早めに布団に入り体の調子をととのえておきましょう。

### 当日の朝



★朝ごはんをかならず食べてきましょう。  
★トイレをすませてきましょう。

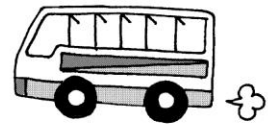
### 旅行中



- ★気温に合わせて、服装の工夫をしましょう。
- ★事故やけがに十分気をつけて活動しましょう。
- ★もしも、活動中、具合が悪くなったら、むいをせず、近くの友だちや先生に言いましょう。

お互いに声をかけあいながら、けがなく元気に、充実した修学旅行にしましょう！

# 乗り物よいを防いで 楽しく出発！



## 乗り物よいってなに？

車やバス、船などがゆれて、体が傾いたり、重力がかかったりしたときに、頭痛やほき気を感じることがあります。それが乗り物よいです。子どもは、大人に比べて乗り物に慣れていないため、乗り物よいになることが多いようです。

## こんな様子になったら、乗り物よいに注意！

顔色が悪くなる    ひや汗が出る    生あくびが出る    めまいがする

## 乗り物よいをおこしやすいときって、どんなとき？

- ①体の調子が悪いとき
- ②寝るそのとき
- ③乗り物のゆれがはげしいとき
- ④ガソリンなどのおいがきついとき

## 乗り物よいをしないためには、どうしたらいいの？

<p>前の日は、たっぷり寝ておく</p>  <p><input checked="" type="checkbox"/></p>	<p>食事は消化のいいものを食べる（乗り物にのる1時間前にすませる）</p>  <p><input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>体をしめつけない服を着る</p>  <p><input checked="" type="checkbox"/></p>	<p>バスでは前のほうの席に座る（ゆれが少ないため）</p>  <p><input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>ときどき遠くの景色を見る</p>  <p><input checked="" type="checkbox"/></p>	<p>よい止めの薬を飲んでおく</p>  <p><input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>友達と話したり、歌をうたったり、リラックスして過ごす</p>  <p><input checked="" type="checkbox"/></p>	<p>「今日は乗り物よいにはならない！」と決心して乗る</p>  <p><input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>呼吸を整える（鼻から息をゆっくり吸って、口から静かに吐く）</p>  <p><input checked="" type="checkbox"/></p>	<p>本を読んだり、ゲームをしたりしない</p>  <p><input checked="" type="checkbox"/></p>