

ほけんのひろば



令和2年9月16日

No.8 豊川小 保健室

明日からいよいよ修学旅行です。みんなで楽しい思い出をつくるために、一番大切なことは体調管理です。健康チェックや準備をしっかりと行って、当日を元気にむかえましょう。

また、修学旅行中もひとりひとりがコロナウイルス感染対策をしっかりと行いましょう。

修学旅行前の体調管理

○ 食事

一日3食バランスのよい食事をとりましょう。

○ 睡眠

早寝早起きを意識しましょう。

疲れをのこさないように！



○ 排便

旅行中は環境が変わって、便秘になりがちです。

食物繊維の多い食べ物やヨーグルトなどを食べたり決まった時間にトイレにいったりしておこう。



○ 手洗いうがい

かぜ、コロナウイルス感染予防のために、しっかりと行いましょう！

修学旅行中の過ごし方

○ 夜更かしをしないように

睡眠不足は乗り物酔いや頭痛、便秘の原因になることがあります。しっかりと体を休めましょう。

○ トイレは行けるときに行っておこう！

まだ大丈夫と思っていると、移動している途中で行きたくなることもあります。トイレ休憩や観光場所などで、行けるときに行っておきましょう。

○ こまめに手洗いうがい消毒をしよう

コロナウイルス感染予防のため、トイレの後と食事の前は必ず手洗い、うがい、消毒をします。

※ 気分が悪くなったときは、すぐに先生に教えてください。

旅行前も旅行中も朝の健康観察を

朝は自分の健康状態がいちばんわかりやすいときです。その日の体調チェックをして、健康管理を心がけましょう。

健康観察のポイント

- ・ 睡眠はしっかりとれましたか？
- ・ 朝ごはんはきちんと食べましたか？
- ・ 熱や具合の悪いところはないですか？
- ・ 下痢や便秘はしていませんか？
- ・ 顔色はよいですか？



乗り物酔いの心配がある人へ

〈どのような時に乗り物酔いは起こるの？〉

体の調子が悪いとき、睡眠不足のとき、
乗り物の揺れが激しいとき

〈気分が悪くなってきたら……〉

- ・ 衣服をゆるめる
- ・ 窓から遠くの景色を見てリラックスする
- ・ 目を閉じて、ゆっくり呼吸をする



エチケット袋やティッシュは、

すぐに取り出せるようにしておきましょう。

気分が悪くなったら、すぐに先生や周りの友だちに教えてください。



女の子へ



環境が変わると生理になることもあります。いつ生理がきても大丈夫なように準備しておくこと安心だよ。

困ったときや心配なとき、いつでも先生に相談してね♡

修学旅行中もコロナウイルス感染対策

- 食事、入浴、就寝の時間以外は、基本的にマスクを着用して行動します。
気候状況等により、熱中症などの健康被害が発生する可能性が高いと判断した場合は、換気や人と人との距離を確保した上で、マスクを外して頂く場合があります。

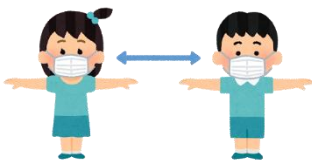


- 手洗いや消毒の頻度を定期的・計画的に増やします。

トイレの後、食事をする前は、必ず手洗い、うがいをしましょう。



- ソーシャディスタンスを保って行動します。



友だちや先生、一般のお客様と近づきすぎないように、十分な距離をとりましょう。

- 会話は控えめにします。

特に、食事をしながらの会話は極力控えましょう。

- 健康観察を行います。

18日の起床後、健康観察の検温を行います。



安心して楽しい2日間を過ごせるように願っています。

体調が悪い時や不安なことがあったら

無理をせずに先生に教えてください。

