

# ほけんだより

2年生  
校外学習号

2023年6月2日 天王寺川中学校 保健室



6月9日(金)に校外学習が神戸で実施されます。

今年は、神戸の東遊園地に自分たちだけで、バスや電車を利用して行きます。集合時間に遅れないためには、早起が必要です。そして、充実した活動にするために、元気に当日を迎えることが大切です。そのためのアドバイスをお伝えします。

## 早寝・早起・朝ごはん+十分な睡眠

みなさんは、日頃から心がけていると思います。

特に、今日から、

早く寝る→早く起きる→朝ごはんを食べる

このサイクルを守った規則正しい生活に心がけましょう。



## 履き慣れた靴を履こう！

いつもより長い距離を歩きます。  
また、アップダウンが多いコースです。靴擦れをしないために、普段から履き慣れた靴を履きましょう。



## 水分を多めに持っていこう！

気温が高くなることが予想されます。また、長い距離を歩くので、いつもの学校生活より多めの水分を持っていきましょう。

のどが渴いた時は、すでに水分不足！！

のどが渴かなくても適宜水分補給をしましょう。

(自分の飲み物がなくなって困ったら、周りの先生に伝えてください。)



必要な人は・・・

予備のマスク、絆創膏、鎮痛剤などの頓服薬を持てきましょう。

**自分が持ってきた薬は、絶対に他に人にあげてはいけません！**

## ～乗り物酔いが心配な人へ～

乗り物酔いを防ぐ5カ条

1. 十分に睡眠をとる。
2. 消化の良い物を食べる。
3. 気分をまぎらわす。(遠くの景色を見るようにしましょう。)
4. 揺れの少ない席を確保する。(バスは中央付近の通路側が揺れが少ないと言われています。)
5. 乗り物酔いの薬を予防的に服用する。

酔い止めの薬は、乗車30分前に服用するのが効果的です。また、酔ってからでも効果がありますので、乗り物酔い対策として持っておきましょう。



校外学習中に具合が悪くなったら無理をせず、早めに保体係か先生に伝えましょう。