

# 保健だより 3年生号

令和5年9月13日  
清瀬市立清瀬中学校  
保健室

## 修学旅行、出発前の健康管理

3年生の皆さんは、9月24日(日)から修学旅行があります。いつも以上に体調管理に気を配り、元気に行ってきてほしいと願っています。

清瀬市内でもインフルエンザが流行り始めています。学校内だけでなく、塾や習い事などで、人が集まる場所に行くこともあるかもしれませんが、規則正しい生活を送って体の抵抗力を高めたり、手洗いをしっかりと行うなど、感染症予防対策を行って修学旅行に備えましょう。

また、学校が休みの日も、いつもとなるべく同じ時間に起きるなど、生活リズムを大きくくずさないことが体調を保つためには重要です。休日は、気持ちは少しゆったりと、体は適度に動かすことで、かえって疲れがたまりにくくなります。

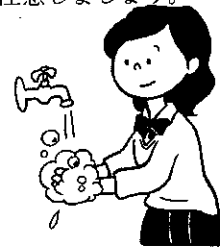
出発前は十分睡眠をとり、睡眠不足にならないようにしましょう。



栄養バランスのとれた食事をとりましょう。



手洗い・うがいをして、感染症にかからないように注意しましょう。



慣れない環境では便秘になりやすいので、規則正しい排便の習慣をつけておきましょう。

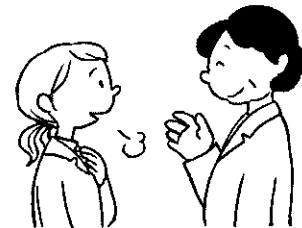


旅行中に必要な薬を用意しておきましょう。



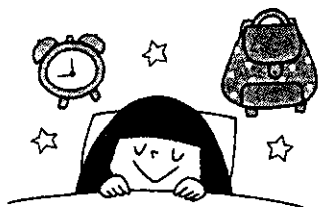
※人にあげたり、もらったりしません。

健康上で心配なことがある人は、かかりつけのお医者さんに相談しましょう。



## 乗り物酔いが心配な人へ

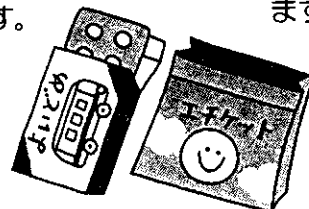
①前の日は早めに寝て体調を整えましょう。



②当日の朝食は腹八分目に。満腹も空腹も避けましょう。



③酔い止め薬やエチケット袋を用意しましょう。備えあれば憂いなしです。



④乗り物の進行方向や遠くを見ると酔いにくいといわれています。