

5月のほけんだより

仙台市立生出中学校
令和6年5月10日
No.4 旅行的行事号

修学旅行・野外活動・校外学習です！

3年生は東京への修学旅行，2年生は南会津への野外活動，1年生は石巻への校外学習があります。無事に元気に当日を迎えられるように，規則正しい生活とバランスのよい食事，十分な睡眠を心掛け，体調管理をしっかりと行いましょう。皆さんにとって素敵な思い出になりますように。

旅行中，健康に過ごすために…

- 食べ過ぎに注意する。
- 睡眠を十分にとる。
- 怪我や体調が悪いときは，早めに近くにいる先生に伝える。
- 薬について
 - ・ 学校では薬を用意することはできません。普段服用している薬は自分で準備しましょう。
 - ・ 医師の指示に基づいて服薬している人は，忘れずに服用しましょう。
 - ・ 症状が同じでも，友達同士での貸し借りはしてはいけません。



服装をチェック！

- 服装について
 - 一日の中でも気温差が激しいことが多い時期です。気温の変化に応じて調節できるように，羽織れる服などを準備しておきましょう。
- 靴について
 - 修学旅行や野外活動，校外学習では，普段よりもたくさん歩きます。履き慣れていない靴だと靴擦れしやすいため，充実した活動にするためにも，履き慣れた靴を履きましょう。



乗り物酔いしやすい人へ

乗り物酔いがひどい人は，こんな予防法も覚えておいてください。

睡眠を十分にとる

脂っこいものを朝ご飯に食べない

体を締め付けない服装で

満腹や空腹を避ける



乗り物内で読書や細かい作業などをしない

酔い止め薬を飲んでおく

時々遠くの景色を眺める

友達と話をして，深呼吸をしたりしてリラックス

バスは前の方に乗る

窓を開けて風をあびる