

修学旅行に行く
2年生に向けた

保健だより

平成30年1月16日
越生中学校 保健室

修学旅行直前！体調管理をしっかりと！



修学旅行が来週まで迫ってきました。みなさん、体調は大丈夫ですか？
体調管理をしっかりと行い、万全の体制でいってきましょう！

朝・昼・晩の食事を大切に

栄養が偏る、朝ごはんを食べない、夜遅くにお菓子を
食べるなど、乱れた食生活
では体調を崩しやすくなり
ます。



睡眠時間を確保しよう！

睡眠不足は体調不良になり
やすいです。旅行中も就寝
時間を守り、疲れをとりま
しょう。



排便する習慣をつけよう

環境が変わると、便秘にな
りやすいです。朝、トイレ
に入る時間を作りましょ
う。水分をとる
ことも大切です。



早めの病院受診を！



「体調が良くないかな？」
と思ったら無理せず早めに
病院へ。むし歯がある人は
治しましたか？修学旅行中
急に痛くなったら大変！

必要な薬は自分で準備

頭痛・腹痛・乗り物酔いな
ど、体調面で心配な事があ
る人は、飲み慣れている薬
を3日分用意して
持参して下さい。



手洗い・うがい・マスク！

感染症予防のために、こま
めに手洗い・うがいをしま
しょう。マスクも予防に効
果があります。



1月17日(水)～1月23日(火)まで朝の会で健康観察カードの記入を行います。自分自身の
体調や生活習慣を振り返り、修学旅行に向けて体調を整えられるようにしましょう。

健康観察カード記入の手順

- ① 朝、家で体温を測ってから登校する。
- ② 朝の会までに保健委員が「健康観察カード」を配布する。
- ③ 朝の会でカードに記入する。
- ④ 担任の先生にカードを提出する。



**1月17日(水)朝
体温を測ってから
登校して下さい**



**健康第一で
充実した修学旅行
にしましょう♪**