

ほけんだより

修学旅行
特別号

令和4年9月2日(金)
佐世保市立大野中学校
保健室

いよいよ修学旅行が目前になりました。3年生に向けた保健だより特別号です。楽しい修学旅行にするためには、当日だけ頑張っても不十分です。持ち物の準備と一緒に、心と体の準備も忘れないでください。保健調査はすでに行なっていますが、知らせておきたいことがあれば、事前に担任や養護教諭までお知らせください。

【みんなが修学旅行を楽しむための約束】※しおりも読んでおくこと

バスや建物内で大声を出さない

いくらマスクをしても、大声を出すと飛沫（ひまつ）が飛びます
無理をしない

具合が悪い、なんか変だなと思ったら無理をしないできちんと伝えましょう
念のための準備をする

マスクの予備（少なくとも3枚以上）、使わないかもしれないもの（飲み慣れた薬やナプキン）を持てきましょう

夜はしっかり休む

修学旅行中はたくさん体を動かすので疲れます。翌日もしっかり楽しめるように、さらには眠りたい人の妨げにならないよう、友達との楽しい会話は明るいうちに。

△バスに乗る際は、保健係によりアルコール消毒を呼びかけて乗車します。手荒れなどで消毒液が何度も使用できない人は無理をせず、こまめな手洗いなどで感染対策をしてください。

△バスや建物の中では原則マスクを着用しましょう。反対に、暑い屋外で人との間隔が十分とれる場合には外しましょう。ただし、外したマスクは必ず持ち帰ることと会話は少なめに。



の もの よ ぶせ 乗り物酔いを防ぐ 12 のポイント /



① 前日はよく寝よう

② 朝ごはんには、脂肪分が少なく、消化の良いものを食べよう

③ 空腹も満腹もさげよう

④ 便秘をしないようにしよう

⑤ 厚着はやめよう

⑥ しめつけるような服装はやめよう

⑦ 進行方向を向いた、まどぎわ(窓)席にすわろう

⑧ できるだけ遠くの景色を見よう



⑨ すっぱいおやつは食べないようにしよう

⑩ 心配しすぎず、友だちと楽しく過ごそう

⑪ 気分が悪くなりそうなときは、

まどを開けて風にあたろう。

横になるのもいいよ

⑫ どうしても心配なときは、予防薬を飲もう



の もの よ ぶ あん ひと
乗り物酔いが不安な人も

安心して校外学習に出かけられますように。

熊本城やグリーンランド内など、修学旅行中は班単位で地図などを確認しながら行動することがあるかもしれません。普段の生活でも同じですが、何かを確認する場合は道の端など、人の通行の妨げにならないところに立ち止まって確認をしましょうね。

ながらスマホは視界の**95%**が見えていない！



最近、こんな事故が増えています

横断歩道で、向かってくる歩行者と正面からぶつかった

エスカレーターの降り口で転倒した

普通なら起こらないはずのこれらの事故には、“あるもの”を見ていたという共通点があります。そう、「スマホ」です。

スマホを見ながら歩く“ながらスマホ”では、視界が**20分の1**にまで狭まるそうです。これは、視界の**95%**が見えていないということ。

“ながらスマホ”では「危なかった！」では済まされない、命に関わる事故も多発しています。ちょっと見るだけ——が、事故やケガにつながる危険があることを忘れないで。



【保護者の方へ】

入浴の時間帯には予備枠を用意しています。女の子の月経中はこの枠での入浴をお願いしています。ただし、とても経血量が多いなど、予備枠の時間帯でも他の人との入浴が困難な理由がある場合には、保護者の方を通じて担任もしくは養護教諭まで事前にご相談ください。