

楽しい修学旅行・校外学習にするために・・・

前日はたっぷり寝る

満腹や空腹をさける

朝ごはんは、
脂っこいものは食べない

酔い止め薬を飲んでおく

バスは前のほうに座る



「楽しみだけれど、乗り物酔いが心配…」
という人もいます。
こんな対策で、不安を吹き飛ばそう！

時々遠くの景色を眺める

体を締めつけない服装で

読書や細かい作業をしない

友だちと話してリラックス

吐きなくなったら、
吐けばいい。と気楽になる

例年、旅先で体調を崩したり、初めての車酔いをしたりする人がいます。体調管理と準備をしっかりして、楽しく過ごせるようにしましょう。

必要な「薬」などは
忘れずに！

環境の変化で体調が変わることもあります。ふだん使っている薬がある人は、念のために持っていきましょう。

持病のある人	かかりつけの病院でもらった薬
たまに薬を使う人	胃腸薬・鎮痛剤・塗り薬・目薬など
乗り物に酔う人	酔い止め薬・エチケット袋（紙袋の中にビニール袋を重ねたもの）
コンタクトレンズを使っている人	コンタクトレンズのケア用品・メガネ
その他に便利なもの	ばんそうこうは、ちょっとしたケガや靴ずれに貼れるので便利

⚠ 薬は、箱や説明書を一緒に持参しましょう
何の薬か、また用法や用量がすぐわかります。

⚠ 薬は絶対、人にあげない！ もらわない！
体質に合わない薬を飲むと、アレルギー反応を
起こし、じんましんが出たり、ひどい時には呼
吸困難を引き起こしたりします。



今日から**体調**を整えておきましょう

出発まで



睡眠をしっかりとうろう

早ね、早おきの習慣を



食事をきちんととうろう

特に朝ごはんはしっかり食べよう。
暴飲暴食でお腹をこわさないように



排便のリズムを整えよう

毎朝、同じ時間にトイレに行く習慣を。
便秘は、腹痛や乗り物酔いの原因になります



病気に気をつけよう

むし歯は今痛くなくても、環境が変わると痛くなる
ことがあります。治療しておきましょう。
体調面で気になることがある人は、早めに病院
に行っておきましょう

前日



① 夕食は消化の良いものを
腹八分目。暴飲暴食はダメ

③ 手足の爪は切りましたか？

② 早めにお風呂に入って、早めに寝よう。
とにかくベッドに入って暗くしよう

④ 持参する薬は、入れましたか？

※出発前に先生に伝えておきたいこと、相談したいことがあったら、担任の先生や、保健の先生に相談にきてください