

ほけんだより10月

竹野小学校
保健室
No.12
H21.10.15

秋のえんそく 10月19日(月)

みんなで行く遠足とても楽しみですね。一人一人が楽しく過ごせるように、持ち物といっしょに体調もしっかりと整えておきましょう。

誰でもなる可能性があるから… 出かけるときは乗り物酔いの対策を心がけよう

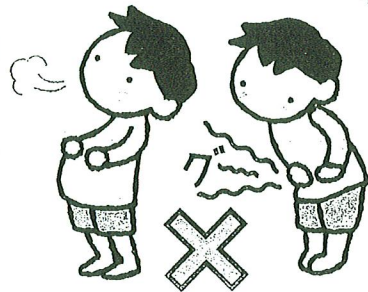
前の日はしっかり眠ろう

睡眠不足は、乗り物酔いの原因のひとつ。
旅行の準備は早めに済ませて、しっかりと眠って
から出かけよう!



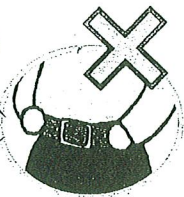
満腹も空腹もよくない

乗り物に乗るときは、「腹八分目」
がちょうどいいんだ。出発の日に
寝坊して、朝ごはんを抜いたりしな
いように気をつけよう。



ラクな格好で出かけよう

体をしめつけていると気分が
悪くなりやすいから、注意して。



不自然な姿勢はやめよう

席から乗り出したり、うしろを
向いておしゃべりしていると酔
いやすい。進行方向に座る
のがいちばんだ。
乗り物酔いが心配な人は、遠
くの景色を見るようにしましょう。



座席の位置にも気をつけて

乗り物酔いの原因になる「揺れ」が
すくなく、酔いにくいといわ
れている席があるんだ。覚えて
おこう。

- ・車…助手席
- ・バス…真ん中の席(タイヤの真上はさける)

酔い止め薬を上手に活用する

どうしても心配なら、市販の酔い止め薬を使うのも方法だよ。予防の薬はもちろん、すこし気分が悪くなってからでも飲める薬もある。持っている安心だね。効き方や形はいろいろ。薬が苦手な人でも飲みやすい工夫したものもあるよ。でも、必ず家族の人など大人といっしょに選ぼう。



薬のことを考えてみよう



10月17日~23日は 「薬と健康の週間」

わたしたちが元気になるための
手助けをしてくれる「くすり」。
でも使い方をまちがえるとかえ
て体の調子をくずしてしまう
こともあります。

『のみぐすり』について、
気をつけたいことをあげました。

① **のみぐすり**
1にち3かい
しょくご

決められた飲む量(回数)と
時間を守る

②

コップ1杯くらいの水、
またはぬるま湯で飲む

③

カプセルをあけたり、
くすりをつぶしたりしない

えんそくの日の朝の体調チェック!

↓チェックをしましょう

- ① 前の晩はよく眠れましたか?(はい・いいえ)
- ② 朝ごはんはちゃんと食べましたか?(はい・いいえ)
- ③ 熱はありませんか?(はい・いいえ)
- ④ せきや はな水 などがせの症状はないですか?
(はい・いいえ)
- ⑤ おなかの調子はいかがですか? トイレはすませましたか?(はい・いいえ)

さあ、元気に出発しましょう!

