



ほけんだより

宿泊研修号



2026.5.8
妹背牛中学校保健室

いよいよ待ちに待った宿泊研修が近づいてきましたね！みなさん準備は順調に進んでいますか？宿泊研修は、普段とは違う環境の中で多くのことを学び、仲間との絆を深めることができる大切な機会です。その一方で、慣れない場所での集団生活が続くため、思っている以上に心や体に疲れが溜まります。楽しい思い出をたくさんつくるためにも、睡眠や食事をしっかりと、体調を整えて当日を迎えましょう。元気に帰ってきて、ぜひ素敵な思い出話を聞かせてくださいね！

心と体の準備をして宿泊研修へ！

<「早寝・早起き・朝ごはん」を意識しよう>

宿泊研修では、普段の学校生活とはちがう時間の流れで生活します。特に、寝不足や朝食抜きは、頭痛・腹痛・イライラなどの体調不良を起こす原因になります。

みんなで元気に活動するためには、今から生活リズムを整えておくことが大切です。今日から、睡眠時間や朝食など、宿泊研修を意識した生活を心がけましょう。

前日や当日の夜も、ドキドキ・ワクワクしてなかなか眠れないかもしれませんが、就寝時刻には電気を消して、目を閉じて体を休めましょう！



<薬はあげない・もらわない>

薬は人によって合う・合わないがあります。常備薬であっても、自分の薬を友達にあげたり、友達から薬をもらったりすることは、アレルギーや副作用の事故の危険があるため絶対にしないで下さい。必要な薬は、必ず自分で持ってきてきましょう。

薬を持参する場合は、薬を保管する袋などに「自分の名前・どんな症状で何錠飲むのか」を書いておくことで確認できて安心です。



<体調が心配な人>

咳や喉の痛みなど体調で、少しでも不安なことがある人は、事前に病院受診しておきましょう。無理をして宿泊研修中に、体調を崩すと宿泊研修全体に色々な影響がでできます。気になることや不安なことがありましたら、学校までご相談ください。



<乗り物酔いが心配な人>

○乗る前

- ・前日はしっかり寝る
- ・酔い止めを事前に飲む（説明書を確認）
- ・満腹や空腹を避ける

○乗ったとき

- ・遠くの景色を見る
- ・衣服を少し緩める
- ・「自分は酔わない」と暗示をかける

辛いときは近くの先生に教えてくださいね！



自分に必要なものの準備も忘れずに！

例えば・・・

- 自分が必要な薬
- メガネ
- コンタクト（用品や予備も忘れずに）
- 携帯用カイロ（腹痛等が心配な人）
- 生理用品（女子）
- 絆創膏
- ビニール袋・エチケット袋
- マスク

など





ほけんだより

修学旅行号



2026.5.8
妹背牛中学校保健室

いよいよ待ちに待った修学旅行が近づいてきましたね！みなさん準備は順調に進んでいますか？修学旅行は、普段とは違う環境の中で多くのことを学び、仲間との絆を深めることができる大切な機会です。その一方で、慣れない場所での集団生活が続くため、思っている以上に心や体に疲れが溜まります。楽しい思い出をたくさんつくるためにも、睡眠や食事をしっかりと、体調を整えて当日を迎えましょう。元気に帰ってきて、ぜひ素敵な思い出話を聞かせてくださいね！

心と体の準備をして修学旅行へ！

<「早寝・早起き・朝ごはん」を意識しよう>

修学旅行では、普段の学校生活とはちがう時間の流れで生活します。特に、寝不足や朝食抜きは、頭痛・腹痛・イライラなどの体調不良を起こす原因になります。

みんなで元気に活動するためには、今から生活リズムを整えておくことが大切です。今日から、睡眠時間や朝食など、修学旅行を意識した生活を心がけましょう。

前日や当日の夜も、ドキドキ・ワクワクしてなかなか眠れないかもしれませんが、就寝時刻には電気を消して、目を閉じて体を休めましょう！



<薬はあげない・もらわない>

薬は人によって合う・合わないがあります。常備薬であっても、自分の薬を友達にあげたり、友達から薬をもらったりすることは、アレルギーや副作用の事故の危険があるため絶対にしないで下さい。必要な薬は、必ず自分で持ってきてきましょう。

薬を持参する場合は、薬を保管する袋などに「自分の名前・どんな症状で何錠飲むのか」を書いておくことで確認できて安心です。



<体調が心配な人>

咳や喉の痛みなど体調で、少しでも不安なことがある人は、事前に病院受診しておきましょう。無理をして修学旅行中に、体調を崩すと修学旅行全体に色々な影響がでできます。気になることや不安なことがありましたら、学校までご相談ください。



<乗り物酔いが心配な人>

○乗る前

- ・前日はしっかり寝る
- ・酔い止めを事前に飲む（説明書を確認）
- ・満腹や空腹を避ける

○乗ったとき

- ・遠くの景色を見る
- ・衣服を少し緩める
- ・「自分は酔わない」と暗示をかける

辛いときは近くの先生に教えてくださいね！



自分に必要なものの準備も忘れずに！

例えば・・・

- 自分が必要な薬
- メガネ
- コンタクト（用品や予備も忘れずに）
- 携帯用カイロ（腹痛等が心配な人）
- 生理用品（女子）
- 絆創膏
- ビニール袋・エチケット袋
- マスク

など

