

「ただ、動いているだけでは、行動とはいえない」

アーネスト・ヘミングウェイ

修学旅行



6月8日（水）～10日（金）いよいよ修学旅行が来週に迫ってきました。今年、実施されれば三中として3年ぶり、この学年の宿泊は、初めてとなります。是非、実施したいとみんなが思っていますので、健康には、十分に気をつけて毎日を過ごしましょう。

下の一覧表に「気をつけること」をまとめましたので、保護者の皆さんもご協力ください。なお、当日までに**服装・頭髪・爪**を整えておきましょう。

【お願い】

前日の**荷物搬入（7:30～8:00）**の際は、**必ず助手席**に荷物を置いてください。

(1) 規則正しい生活をしましょう

睡眠	<ul style="list-style-type: none"> 早寝早起きをしましょう 少なくとも8時間は寝ましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 睡眠不足は体調を崩します。疲れがとれず、食欲がなくなりバス酔いの原因にもなります。 不規則な睡眠も身体のリズムが乱れ、よくありません。就寝時刻、起床時刻は一定に！
排便	<ul style="list-style-type: none"> 排便の習慣をつけましょう 1日1回は排便できるようにしましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 朝食後、便意がなくてもまずトイレへ。普段便秘がちな人は朝起きたらすぐ冷たい水を飲むとよいです。環境が変わると排便のコントロールが困難になりやすいので注意を！
食事	<ul style="list-style-type: none"> 1日3回規則的に食事しましょう 朝食は必ず食べましょう 	<ul style="list-style-type: none"> できるだけ決まった時間に食事をとり、間食や夜食のとりすぎに気を付けましょう。食べ過ぎや寝る前の飲食は胃腸の調子を悪くします。朝食抜きでは午前中の力が出ません。

(2) 身体を清潔にしましょう

衛生	<ul style="list-style-type: none"> 身体を清潔にしましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 体、髪の毛の汚れや汗は放っておくと不潔になり病気の原因にもなります。また、手足の爪はきちんと切りましょう。爪が長いと不潔だけでなくケガの原因にもなります。
入浴	<ul style="list-style-type: none"> マナーを守って入浴を 	<ul style="list-style-type: none"> 身体を洗ってから湯船に入りましょう。脱衣場に出るときは体を拭いて出る習慣をつけておきましょう。
	<ul style="list-style-type: none"> 湯冷めに注意しましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 髪の毛はきちんと乾かしましょう。入浴後は体が冷えないうちに早く寝ましょう。

(3) 病気を治しましょう

治療	<ul style="list-style-type: none"> 病気を治しましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 定期的に受診している人、体調の悪い人、むし歯のある人は医師に診てもらいましょう。
	<ul style="list-style-type: none"> かぜをひかないよう気を付けましょう 	<ul style="list-style-type: none"> うがいや手洗いをしっかりしましょう。