

2年次のみなさん、待ちに待った修学旅行まであと少しとなりました！！
4泊5日、めいっぱい楽しめる心と体の準備はできていますか？
みなさんの修学旅行が楽しい思い出になるよう、願いを込めて『保健だより
修学旅行号』をつくってみました。ぜひ読んでみてください(^-^)/



修学旅行は楽しいけれど実は過酷…！ 楽しく過ごすには、旅行前の準備がカギ！

①十分な睡眠をとろう



睡眠不足は体調不良の原因 No.1だよ。

②3食バランスのよい食事をとろう



特に朝食をとる習慣をつけて、朝から元気に動ける体づくりを！

③動ける体をつくろう



普段運動していない人はストレッチからやってみよう。

④体調が優れない人は病院を受診しよう



医師から指示があった場合は、必ず担任の先生にも伝えてね。

⑤普段の生活で怪我をしないように気をつけよう



旅行前は気持ちがフワフワしがち。落ち着いて生活しようね。もしも怪我をした場合は、すぐに応急処置をすることが大事だよ。

⑥基本的な感染症対策を徹底しよう



手を洗おう



うがいしよう



消毒しよう



マスクをしよう



換気しよう

学校で体調に異変を感じた場合、速やかに申し出よう。感染症を拡大させないことが大事だよ。



持ち物チェック！！

【全員必ず】

- 保険証（コピーは×）
- マスク5日分
- ハンカチ・ティッシュ
- 体温計（腋下で測定する物が望ましい）

【必要な人は】

- お薬手帳
- 普段使っている薬

- ・誰でも病院を受診する可能性がありますので、必ず保険証を持参しましょう。
- ・マスクや生理用品などが足りなくなった場合は自分で購入してください。なお、靴擦れなど何度も絆創膏などを使用する場合も自分で購入してもらうことがあります。
- ・旅行先でも感染症が流行するおそれがあります。体調に異変を感じたらすぐに体温を測れるよう、腋下で測定できる体温計を持ち歩きましょう。



旅行中の健康的な過ごし方を考えてみよう



① 食事は3食しっかり食べよう、でも食べ過ぎ&飲み過ぎは禁物



食べ過ぎは腹痛や吐き気、乗り物酔いの原因になるよ。

まくら投げ、ダメ絶対。
ぜん息やほこりアレルギーを発症してしまう人もいるよ。

② 就寝時刻を守り、きちんと睡眠をとろう



夜のおしゃべりはほどほどに。
疲れ具合は人それぞれ。同室の友だちに配慮しようね。



③ 落ち着いて排便する時間をつくろう



よく腹痛を起こす人、環境の変化に弱い人は要注意。
落ち着いてトイレに座る時間を1日1回はつくろう。

④ 雨具や防寒具を忘れずに持って行こう



貼るタイプのホッカイロが便利だね。
ただし、低温やけどに注意！

⑤ はしゃぎすぎは怪我や事故のもと



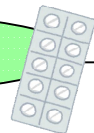
ついついテンションが上がっちゃうけれど、その先のこと、周りの人たちへの迷惑をよく考えて行動しよう。

⑥ 体調不良や怪我は軽症のうちに申し出よう

みんなの修学旅行には、帯同看護師さんが2名来てくださいます。もしもの時は早めに相談しよう。



内服薬について



- ・原則、薬は与えません。
鎮痛薬や酔い止めなどが必要な人は、旅行中に足りなくならない分持参しましょう。
- ・薬は人にあげたり、もらったりしてはいけません。
副作用やアレルギーで命に関わる可能性もあります。
- ・薬の服用はタイミングが大切です。
鎮痛薬は痛くなりそうとき、酔い止めは乗り物に乗る30分前に服用するようにしましょう。

修学旅行は4泊5日もの間、普段とは違う環境で、家族ではない人たちと集団行動をします。そのため、当然疲労やストレスが溜まってきます。

疲労やストレスが溜まると、体調が悪くなったり、些細なことでイライラしたり落ち込んだりします。イライラや落ち込みが大きくなって爆発すると、自分も苦しいですし、いろんな人を巻き込んだトラブルを生むことにもなるでしょう。

そうならないために、自分ではどういう行動ができますか？また、周りの人へどういう接し方が必要ですか？それぞれが自分の心身をコントロールし、お互いに思いやることで、素敵な修学旅行になると思いますよ(^^)

では、いってらっしゃーい！