



ほけんだより



修学旅行

笛南中保健だより No.8
2022年5月6日

もうすぐ皆さんが楽しみにしている修学旅行です。一人ひとりが健康管理をしっかりと、楽しく有意義な修学旅行にしましょう。

旅行前



1 規則正しい生活をして、体の調子を整えておく。

旅行中はバスに揺られたり、見学で移動したりと体を休めることが少なく、普段の生活よりかなり体力を消耗します。最高によい状態で旅行に参加できるよう、規則正しい生活を心がけ、睡眠を十分とって、体の調子を整えておきましょう。

2 食生活に気をつける。

旅行前の下痢や便秘は、旅行中の腹痛の原因にもなることがありますので、食べ物に気をつけて、胃腸の調子を整えておきましょう。

便秘気味の方は、朝起きてすぐ（1～2分の間）に、冷たい水や牛乳などを飲んで胃腸を目覚めさせ、朝食後、トイレに行く習慣をつけておきましょう。

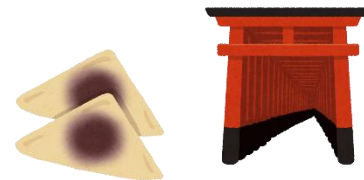
3 必要に応じて受診をしておく。

ぜんそくなどの病気のある人、体の調子の悪い人、むし歯などを治していない人は、病院に行っておきましょう。処方された薬は、忘れずに持っていきましょう。

4 下着の着用を。

素肌に直接ワイシャツやセーラー服を着ている人を見かけます。下着は、保温や汗の吸収などの効果があるので、必ず着用しましょう。特にこの時期は気温の変化が激しいので、必要です。

旅行当日



1 家を出るまでの時間に余裕を持つ。

朝の時間にゆとりを持って出かけることが、楽しい旅の第一歩です。前日は早めに休み、当日の朝は遅くても家を出る1時間前には起きていきましょう。

2 朝食をきちんと摂って排便も済ませておく。

朝食抜きは脳貧血を起こしたり、車酔いなどの原因になったりします。消化のよい物を摂るようにしましょう。

「修学旅行健康観察表」を忘れずに！！



旅行中



1 睡眠不足にならないように気をつける。

旅行中健康で過ごすためには、睡眠がとても重要です。健康で有意義な旅にするために、睡眠時間をしっかりとるようにしましょう。

2 薬の管理をしっかりと。

常備薬がある人は、忘れずに服用しましょう。酔い止め薬、頭痛薬など市販の薬を持って行く場合は、友だち間の貸し借りはしません。心配な症状がある場合は、各自で自分の症状にあったものを用意してください。

3 具合が悪くなったら無理をしない。

必要に応じて病院を受診することもあります。具合が悪くなったら無理をしないで、早めに先生に知らせてください。

4 不注意によるけかに注意。

ふざけすぎて大きな事故につながることもあります。節度のある行動をとりましょう。

5 車酔いしやすい人は、酔い止め薬を飲んでからバスに乗ること。

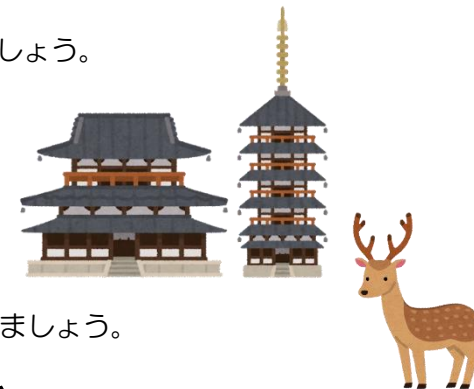
薬はバスに乗る30分から1時間前に飲んでおきましょう。旅行中必要な分を各自で用意して持参してください。エチケット袋の用意も忘れずに。周囲の人も酔いやすい人へあたたかい心配りをよろしくお願いします。

6 感染症対策をしっかりと

健康観察、マスクの着用、石けんによる手洗い、手指の消毒、ソーシャルディスタンス、換気等、気分が高まると、感染症対策の意識が低くなってしまいます。

全員が無事に3日間を過ごせるよう、感染症対策を徹底しましょう。

旅行後



1 夜は十分睡眠をとり、体を休める。

旅行の疲れをしっかりとって、5月12日には元気に登校しましょう。

2 体に異常が見られた場合は、学校に連絡を。

帰宅後、発熱などの風邪症状や下痢、嘔吐が見られた場合は、学校に連絡をしてください。

「修学旅行健康観察表」を記入して、12日に忘れずに持ってくる！！