

ほけんだより

2019年 修学旅行号

北中 保健室



もうすぐ修学旅行ですね。準備は進んでいますか？長崎での有意義な学習や、心に残る思い出を作るためには体調の準備も大切です。旅行中に体調不良になったり、けがをしたりすると、自分がつらいのはもちろんですが、周りの人たちにも心配や迷惑をかけてしまいます。楽しい修学旅行になるよう健康チェックをし、しっかりコンディションを整えて、修学旅行当日を元気に迎えましょう！

修学旅行☆



今日から**体調**を整えておきましょう

出発まで



睡眠をしっかりとろう

早ね、早おきの習慣を



排便のリズムを整えよう

毎朝、同じ時間にトイレに行く習慣を。
便秘は、腹痛や乗り物酔いの原因になります



食事をきちんととろう

特に朝ごはんはしっかり食べよう。
暴飲暴食でお腹をこわさないように



病気に気をつけよう

むし歯は今痛くなくても、環境が変わると痛くなる場合があります。治療しておきましょう。
体調面で気になることがある人は、早めに病院に行っておきましょう

前日



① 夕食は消化の良いものを
腹八分目。暴飲暴食はダメ

② 早めにお風呂に入って、早めに寝よう。
とにかくベッドに入って暗くしよう

③ 手足の爪は切りましたか？

④ 持参する薬は、入れましたか？

当日の朝の注意

出発当日、下記のように体調が悪い場合は無理をしないで参加をやめよう。



① 前日38度以上の発熱があり、
医師の診察を受けていない時

② 当日37度以上の発熱があり、
頭痛を伴う時

③ 腹痛(下痢、吐き気)の激しい時

体調が悪い時は**7時から7時15分**
までに学校へ連絡して下さい。

学校 TEL 072-643-9191

不参加の場合は、必ずお家の方と相談して決め、学校へ連絡しよう！！

乗り物酔いが心配な人へ

健康調査をみていると、「乗り物酔いが心配…」という人がたくさんいました。乗り物酔いがひどい人は酔い止めを服用するだけでなく下記の対策により症状が抑えられる可能性もあります。実践してみましょう！

前日はたっぷり寝る

満腹や空腹をさける

朝ごはんは、脂っこいものは食べない

酔い止め薬を飲んでおく

バスは前のほうに座る



「楽しみだけれど、乗り物酔いが心配…」という人もいます。こんな対策で、不安を吹き飛ばそう！

時々遠くの景色を眺める

体を締めつけない服装で

細かい作業をしない

友だちと話してリラックス

吐きたくなったら、吐けばいい。と気楽になる

修学旅行の準備のポイント！！

必要な「薬」などは忘れずに！

環境の変化で体調が変わることもあります。ふだん使っている薬がある人は、念のために持っていきましょう。

持病のある人	かかりつけの病院でもらった薬
たまに薬を使う人	胃腸薬・鎮痛剤・塗り薬・目薬など
乗り物に酔う人	酔い止め薬・エチケット袋（紙袋の中にビニール袋を重ねたもの）
コンタクトレンズを使っている人	コンタクトレンズのケア用品・メガネ
その他に便利なもの	ばんそうこうは、ちょっとしたケガや靴ずれに貼れるので便利

⚠ 薬は、箱や説明書を一緒に持参しましょう
何の薬か、また用法や用量がすぐわかります。

⚠ 薬は絶対、人にあげない！ もらわない！
体質に合わない薬を飲むと、アレルギー反応を起こし、じんましんが出たり、ひどい時には呼吸困難を引き起こしたりします。



旅行中に体調が悪くなったり、けがをしたときは、早めに先生に連絡してください。早く手当することで体も心も楽になります。各自が体調管理に気をつけて、思い出に残る修学旅行にしましょう。