

新潟市立木崎中学校
保健室
令和5年4月17日
修学旅行編

いよいよ今週末は修学旅行です。体の調子は整っていますか？旅行中に体調を崩してしまうと、旅行自体に影響が出てきます。インフルエンザやコロナウイルス感染症もまだまだ油断できません。集団感染しないよう、1人1人が自分の生活行動に責任をもち、体調管理をしてください。楽しく思い出に残る旅行にしていきましょう。

～旅行前の準備と健康管理～

① 体調管理


規則正しい生活をして体調を整えておきましょう。

当日具合が悪い人は、無理に参加しないようにしてください。お願いします。



② 薬がある生徒は、いつ、どの薬を飲むのかをしっかりと確認しておきましょう。

③ 万が一に備えての準備

薬の準備		喘息・頭痛・生理痛・胃痛・腹痛などで薬を飲むことがある場合には、必ず持参してください。いつ飲むのか、何錠飲むのかは家の人と確認をしてください。
酔い止め・ビニール袋		乗り物酔いが心配な人は、各自で用意をしてください。酔い止めは、乗車30分前に飲む必要のあるものが多いので、確認してください。（後ろを向いたりすると具合が悪くなる可能性があります。）
携帯用カイロ		腹痛・胃痛・生理痛が起こりやすい人は、持ってくるとういんです。
生理用品（女子）		慌てないように各自で準備をしてください。
コンタクトレンズの付属品		コンタクト使用者は、洗浄・保存液・ケース・メガネ・目薬を持参してください。
マスク		人混みでは必要になります。予備5枚程度用意してください。

～旅行中の健康管理～

● 就寝時刻を厳守しよう。楽しい修学旅行になるために。

寝不足は体調不良の原因となることが多いです。感染症にかからないためにも、睡眠はとても大切です。興奮して眠れないかもしれませんが、就寝時刻には電気を消して、目を閉じましょう。決して周りの眠りを妨げるようなことがないようにしてください。

● 暴飲暴食に注意しましょう！！

腹八分目を心がけましょう。暴飲暴食は乗り物酔いにも繋がるので注意しましょう。

● 薬をあげたり、もらったりしないようにしましょう！！

人によって薬が合わないことがあります。むやみに人に薬をあげるのはやめてください。アレルギーを引き起こす原因にもなります。

～その他～

● 履き慣れたスニーカーにしてください。靴擦れの原因になります。

