



修学旅行を楽しく過ごすために

石川県立宝達高等学校
保健室

もう少しで修学旅行があります。楽しみですね。
全員で楽しく無事に修学旅行を終えることができるように、
それぞれがしっかりと健康管理を行い、必要なものは事前に確認
し、準備しておきましょう！



出発前

生活習慣を整えて、体調を万全しておきましょう。

持病がある人、気になる症状がある人は主治医に相談しましょう。(内服薬、緊急時の対応)

必要な物の準備をしましょう。(9月29日迄)



衛生用品... ハンカチ ティッシュ タオル



いつも飲んでいる薬は絶対に忘れないで!!

1日目の分は、手持ちカバンの中へ!!

常備薬等... 内服薬 (酔い止め、痛み止め、持病の内服薬など)

コンタクトレンズの予備、ケア用品(ケース・液)、メガネ

生理用品 エチケット袋 ばんそうこう 絆創膏・湿布

気圧変動対策の耳栓のみみせん(心配な方)

乾燥・アレルギー対策... マスク 点眼薬・点鼻薬 のど飴 (飛行機内)

その他... 着替え (ラフティング用に体操服、靴下予備、タオル、着替え)

防寒対策 (セーター、カイロ、羽織るもの、ひざ掛け)

雨具 (折りたたみ傘) 履きなれた靴 補食



旅行中

自己管理をしっかりと!!

周囲への気遣い、休めるように、お互いに協力し合おう!

規則正しい生活

早寝・早起きを心がけよう!	しっかり食べてしっかり排便!!	かぜ対策
<p>* <u>睡眠不足</u>は免疫力が下がって風邪を引いたり、疲労により持病が悪化する人もいますので、早めに寝ましょう!</p> <p>* 朝は、朝食後にすぐに出発となります。早起きし、荷物の準備を済ませましょう!</p>	<p>* 食事はバランスよく3食!</p> <p>* 水分補給も忘れずに!</p> <p>* <u>アレルギーがあると思われるものは絶対に食べない!</u></p> <p>* 朝、トイレに座る!</p>	<p>* 手洗い・うがい</p> <p>* 寝るときのマスク</p> <p>* 防寒対策</p> <p>* ラフティング後の着替え</p>



薬の使用について

- * 車酔いなどがひどい人、持病で内服薬が必要な人は服薬を忘れない!
- * 症状をコントロールして楽しむべき時に楽しめるようにしましょう。他の人の薬を借りることは絶対にしてはいけません。アレルギーをおこすこともあります。
- * 学校から薬は出せません!
各自で準備しましょう。



飛行機対策

- * 気圧の変化で耳が痛くなることがあります。耳栓をしたり、水分を摂ったり、つばを飲み込んだり、飴をなめたりするよい!
- * 短時間ですが、水分補給を行い、足を動かしたりしてエコノミー症候群の予防もしましょう。



- * 耳栓で対策も!

搭乗手続き後、水分の購入(離陸前後に飲む)到着後、耳に違和感があれば引率の先生に伝えること!

乗り物酔い対策

- * 睡眠は十分に! 食事は腹八分目!
- * 酔い止めの薬を飲む(30分前には飲む)
- * (バス)前方の席に座る!
- * 遠くの景色を眺めるようにする!
- * なるべく気にしない!
- * エチケット袋を用意しておく!
- * 具合が悪い時にはすぐに知らせる!
- * 衣服はきつくないものを着る!

便秘予防

- * 野菜・果物・乳製品を積極的に摂る。
- * 水分を十分に摂る。
- * トイレは我慢しない。
- * 出なくても毎日トイレに座る。



コンタクトレンズ使用者

- * 必ず予備のコンタクトレンズやメガネを持っていきましょう。
- * ケア用品も忘れずに!!
- * ケアをしっかりとて清潔に注意しましょう。

女子へ

- * 必ず生理用品は持っていきましょう。
場所が変わると始まることもあります。
- * 生理痛がひどい人は痛み止めの準備も忘れないようにしましょう。
(冷え対策も!)



一人ひとりがルールとマナーを守り
楽しい修学旅行にしましょう!
元気に出発して元気に帰ってきましょう!!

