



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して、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きましょう

旅行中はバスや車に揺られたり、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 食生活に気をつけましょう

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。

便秘気味の人は、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 必要に応じて受診しておきましょう

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、忘れずに持っていくましょう。

### 4 下着をつけましょう

下着を着ないで、直接ポロシャツや体操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。

### 5 生理用品を持参しましょう

月経は急に始まることがあります。念のため、女子は全員生理用品を持参しましょう。

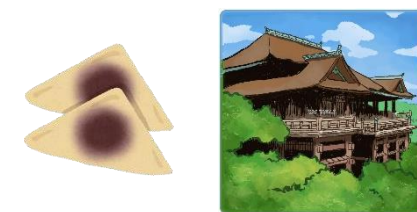
### 6 保険証やマイナンバーカードを管理しましょう

急な体調不良やけがのため、旅行先で病院に受診すること考えられます。各自、保険証やマイナンバーカードを持参し、しっかり管理してください。

## 旅行当日

### 1 家を出るまでの時間に余裕を持ちましょう

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ましょう。

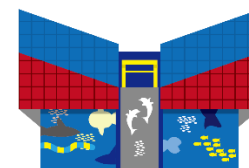


## 2 朝食をきちんと摂って排便も済ませておきましょう

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。



## 旅行中



### 1 睡眠不足にならないように気をつけましょう

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しましょう

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ようにしましょう

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 不注意によるけがに注意しましょう

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や車に乗りましょう

薬はバスや車に乗る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に温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しましょう

ウイルスや細菌から体を守るために、トイレの後や食事の前にはしっかり石けんを使って手を洗いましょう。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、体を休めましょう

旅行の疲れをしっかりとって、5月23日(金)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、学校に連絡をしてください。

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。