

# 保健だより

修学旅行号

石川県立小松高等学校 保健室

2021. 12. 2

充実した修学旅行のためには  
”健康”であることが大切です！



## 1. 出発の前までに準備しておくこと

### ①心身の準備

- \*夜に、7時間以上睡眠をとる、「早寝早起き、朝ごはん！」
- \*治療中の病気がある人は主治医の所へ受診し相談する、薬をもらう！
- \*朝の「排便タイム」をつくる(朝食をとり、温かい飲み物を飲むと排便が促されます)
- \*安心・安全な旅行にするために、「出発前の健康観察」で自分の体調を確認！（詳しくは裏面）



### ②持ち物の準備

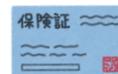
\*お薬 学校から薬を渡すことは一切できません！

- ・解熱鎮痛薬(発熱、頭痛、生理痛などの対処療法として)
- ・酔い止め(長時間バスに乗るため)
- ・普段飲んでいる薬、アレルギー対応薬、胃腸薬、ぬり薬 など…**必要な人は必ず持参！**



\*保険証

保険証を持っていないと、治療代が1万円くらいかかってしまうこともある…持参必須！（※コピー不可）



\*マスク・消毒グッズ・体温計・タオル



どこに行くにも、マスク着用が必要。人混みに行くこともあるので、感染症対策グッズは各自で準備！  
毎朝体温を測り、健康であることを確認してください。 ※体温計を持っていない人はこちらで対応します

\*コンタクトレンズの液・めがね・生理用品・絆創膏・ビニール袋 など

自己管理のために、必ず持参しよう！コンタクトレンズ使用中の人も、眼鏡を持参しよう。



\*暖かい服装、履きなれた靴

修学旅行は、屋外の行程がほとんど。そしてよく歩きます。

暖かグッズ(温かい下着、マフラー、タイツ)と歩きやすい靴で、快適な修学旅行にしよう！



## 【お知らせ】

各クラスの保健委員さんが、簡単な応急手当セットや体温計を持っています。  
絆創膏などがありますので、もしもの時は保健委員さんに声をかけてください。



## 2. 感染症対策で安全安心な修学旅行にしよう！



### 1. 出発前+旅行中の健康観察の徹底

出発前3日間は、本人・同居家族の健康観察をおこなってください。これによって、修学旅行へ参加可能か確認できます。万が一、出発前に体調がすぐれない人や、かぜ症状（発熱、咳、喉の痛み、倦怠感等）が1つでも当てはまる場合は、**出発前日までに必ず受診し、その結果を学校に電話で連絡してください！**

旅行中4日間の間に、体調不良・かぜ症状がある場合は、**すぐに申し出ること！**

### 2. 感染症対策三原則+「黙食」

どの場所に行っても、小松高校関係者だけでなく一般の方もいらっしゃいます。

**「マスクの着用、手指を清潔に、密を避ける+黙食」**を徹底してください。楽しい気分になると思いますが、ここはひとつ我慢。会話は、マスクを着けてから。

手はこまめに清潔に。特に、食事前は必ず洗うか、ウェットティッシュで拭こう！

## 3. 旅行中、健康に過ごすために…



### 1. 食事は腹九分目！+「排便タイム」

旅行中はおいしい食事やおやつなど、食べる量が多くなりがちです。消化に負担がかかり、排便がスムーズにいかないと腹痛や下痢の原因となります。各自がトイレタイムを作りましょう。お腹の「の」字にマッサージをすると、排便が促されますよ☺

### 2. 睡眠を十分にとる

行程では、睡眠は夜に7時間はとれます☺睡眠を十分にとれば、乗り物酔いや体調不良を防げます☺寝つきが良くなくても、暗い部屋で深呼吸をしながら横になるだけで身体は休まります。次の日に備えてゆっくり休養しよう！

### 3. お薬は上手に使おう

各自が必要な分を用意し、自分のためだけに用法・用量を守って使用してください。

「人にあげない、もらわない！」重篤な薬アレルギーが出る場合があります。

### 4. 乗り物酔い対策

修学旅行のバスの移動の時、これを意識すれば、快適なバス時間に♪

前日は7時間以上たっぷり寝る

梅干しやレモンの飴を食べる

乗車30分前に酔い止めを飲む

遠くの景色を見る

なんとかなるだろうと気楽になる

空腹と満腹を避ける

