

# ほけんだより-修学旅行編-



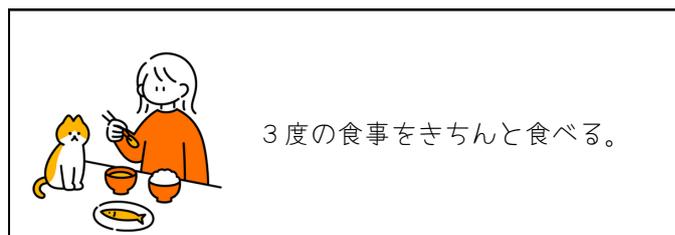
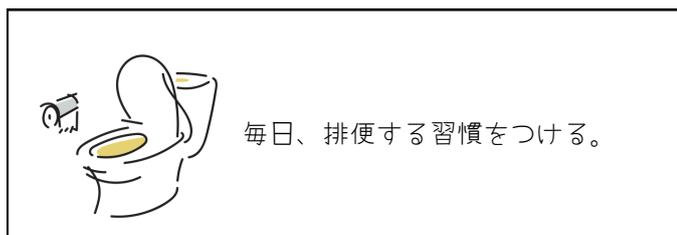
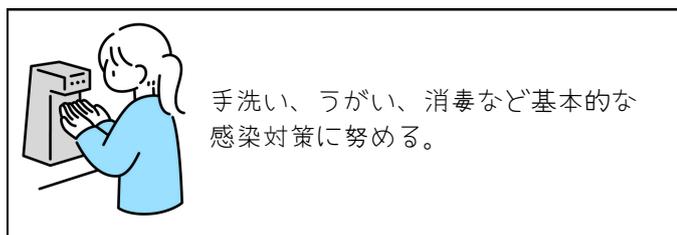
令和6年9月18日

輪島市立東陽中学校 保健室

楽しい修学旅行が近づいてきました。日程の確認や持ち物の準備などで心も弾んでいることと思います。心とからだの準備はできていますか？  
体調を整え、充実した楽しい3日間に行きましょう。

## 旅行前の健康管理と準備

### ①規則正しい生活、感染対策をしてからだの調子を整えよう！



### ②準備をしよう！（そのほか必要なものはしおりをみて準備を！）

自分に合った薬



学校からは薬は持っていきません。頭痛・生理痛・腹痛・鼻炎のときなどに普段から飲んでいる薬がある人は持参しましょう。

酔い止め薬、袋



乗り物酔いが心配な人は各自で用意しましょう。乗り物に乗るどのくらい前に飲めばよい薬なのかをしっかりと確認して飲むようにしてください。

ハンカチ



ハンカチは1日ごとに新しいものに変えられるよう日数分持っていきましょう。

アルコールスプレー、  
除菌シート



食事の前や人ごみに行った後などは手洗いが消毒をしましょう。水を使えない場所もあるため、携帯用アルコールスプレーや除菌シートを持っていくと便利です。

生理用品（女子）



周期が乱れて思いがけず始まることがあります。予定のない人も必ず持っていきましょう。

# 旅行中の健康管理



旅行前と同様、手洗い・消毒などの基本的な感染症予防・体調管理に努める。



就寝時間を厳守し、寝不足にならないようにする。



薬をあげたり、もらったりしない。



暴飲暴食しない。



トラブルや体調不良、困ったことなどがあったら、我慢せず、すぐに先生に伝える。



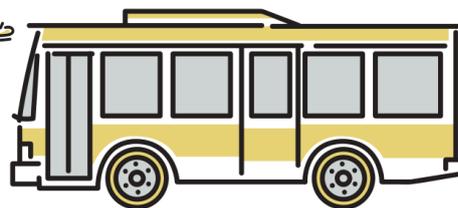
バスの前のほうに座る



遠くの景色を眺める



読書など細かい作業をしない



## 乗り物に酔わないために



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



前日はたっぷり寝る



満腹や空腹を避ける