

ほけんだより - 修学旅行編 -



令和5年4月14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。心と体の準備はできていますか?体調を整え、充実した楽しい3日間にしましょう。

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!



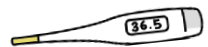
咳エチケット、手洗い・消毒などの基本的な感染症予防・体調管理に努める。

睡眠を十分にとり、疲れを残さないようにする。



健康観察をする。

日々の「健康観察表」には土日も含めてしっかりと記入し、毎日忘れずに提出しましょう。



毎日排便する習慣をつける。

3度の食事をきちんと食べる。



2. 準備をしよう!(その他、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。普段から飲んでいる薬で、頭痛・生理痛・腹痛・鼻炎などのときに飲むかもしれない人は、持参しましょう。
酔い止め薬・ビニール袋	乗り物酔いが心配な人は各自で用意しましょう。 酔い止め薬は出発の30分前に飲んでおきましょう(必要な人)。
マスク・ハンカチ	必要な人は予備も含め、多めにマスクを持っていきましょう。 ハンカチも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。
携帯用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か消毒をしましょう。 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き、活用しましょう。
生理用品(女子)	周期が乱れて思いかげ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、咳エチケット、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。



朝・晩に体温測定と健康チェックをする。



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。

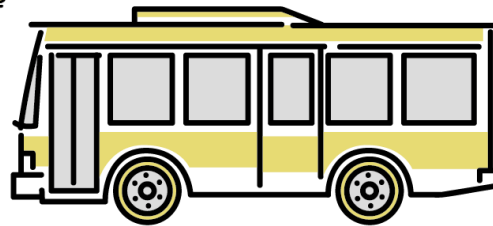
薬をあげたり、もらったりしない。



バスは前の方に座る



遠くの景色をながめる



読書など細かい作業はしない

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



朝ごはんは脂っこいものは食べない