

# 保健だより



No. 2

白山市立鶴来中学校

令和6年4月17日

## ～楽しい修学旅行となるよう、体調管理を万全にしよう編～

### 出発前に気を付けること

☆規則正しい生活習慣をこころがけ、元気に当日を迎えられるようにしましょう。今日から体調管理は始まっています。

☆修学旅行に向けて体調に心配なことがある場合、早めに保健室まで相談に来てください。

☆体調管理に関する持ち物

- ・酔い止め薬（乗り物酔いの可能性があるひと）
- ・頭痛や腹痛時にいつも飲んでいる頓服薬（必要なひと）
- ・通院中の疾患がある場合、医師から処方を受けている薬
- ・コンタクトレンズを使用している場合、洗浄・保存液、ケース、メガネ
- ・万が一に備え、マスク（3枚程度）
- ・生理用ナプキン、必要な人は痛み止め（旅行中、急に月経がはじまることもあります）

### おうちの方へ

修学旅行中に発熱した場合、状況により受診までに時間を要することがあります。辛い症状の緩和のため、備えとして解熱鎮痛剤があると良いかもしれません。飲み慣れた解熱鎮痛剤をお持ちのお子さんは、念のため持参して下さい（体調不良等がみられた場合、まずは保護者の方へ連絡いたします）。

### 旅行中に気を付けること

☆発熱や風邪症状、体調不良等が見られた場合は我慢せず、すぐに先生に伝えましょう。一緒に行動するメンバーで、お互いの体調を気かけられると素敵ですね。

☆睡眠不足や暴食は体調不良を招きます。食べすぎに気をつけ、十分な睡眠を心掛けましょう。

☆乗り物酔い対策

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p>酔い止め薬を<br/>飲みましょう</p>  | <p>空腹・<br/>食べ過ぎを<br/>避けよう</p>   | <p>睡眠不足は<br/>大敵です！</p>  |
| <p>遠くの景色<br/>を眺めよう</p>    | <p>体をリラックスさせよう</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・暑いとき衣服を調整</li><li>・おなか周りを締め付けない</li><li>・お友達とおしゃべり</li><li>・眠いときは寝るのもひとつ</li></ul>  |  |