



## 修学旅行特別号

2018年12月  
滋賀県立野洲高等学校保健室

もうすぐ修学旅行ですが、風邪をひいている人が多いようです。修学旅行に向けて体調を整えていってください☆

修学旅行中は気候も環境も違う場所での団体生活で、体調が崩れやすくなります。一人ひとりがいつも以上に健康管理に気を付けてください。気分が悪かったり、ケガをしたり、何かあった時は引率の先生や民泊のおうちの方に知らせてくださいね。

無理をせず、楽しい修学旅行にしてください♪



## 出発前に・・・

### ◆保健関係の持ち物

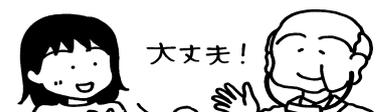
- 薬**：薬は各自で持参すること。〈酔い止め、痛み止め、腹痛薬、風邪薬など〉  
人によって体質や症状が違います。薬のアレルギーがでることもあります。  
自分にあったものを用意してください。  
お医者さんから薬をもらっている人は必ず忘れないように!! 〈喘息の薬など〉
- マスク4枚以上**
- 体温計**：学校でも用意しますが、自分の健康管理のためがあると役立ちます。
- ばんそうこう**：くつずれや何かの時に便利!
- 生理用品**：環境の変化から急になることもあるので用意しておこう。  
生理痛がひどい人は下着やカイロで(特に下半身を)温かくね☆
- 保険証**：怪我や病気で病院へ行くことになったときのために! ただし、と~っても大事なものなので、なくさないようにしっかり自己管理してください!!

### ◆健康管理と健康チェックをしてください。

前日は当日に備えて早く寝ましょう。

当日の朝、健康チェックをしましょう。熱が高かったり、インフルエンザ様症状があったら、残念ですが行くのをあきらめてください。無理をして行っても、自分もしんどいし他の人にもうつしてしまいます…。

もっと楽しい修学旅行。健康面での注意事項 素敵な鬼い出を 作るために...

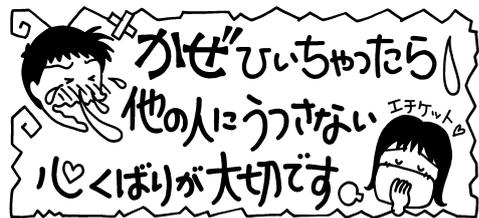
<p>睡眠時間を ☆ 十分に確保する</p> <p>早寝 早起き</p> 	<p>3度の食事を きちんと食べる</p> <p>いただきます まさ</p> 	<p>排便の 習慣をつくる</p> <p>うーん 出なくても ふんばってみる!</p> 
<p>適度に体を動かす</p> <p>“スポーツだけが 運動じゃない!”</p> 	<p>常備薬、 予備も必ず用意する</p> <p>ぜんそく薬 酔い止め薬 どのくらい おなかの薬 その他... 必要?</p> 	<p>心配なところがあるときは 主治医に相談しておく</p> <p>大丈夫!</p> 

乗り物に酔いやあい人は特に注意を!! 少しでも不安を取りのぞくことが重要なポイントです!

修学旅行中は...

◆ しっかり睡眠をとり、暴飲暴食しない!! ◆ 手洗い・うがいをしっかりと!!

◆ マスク着用 : 咳やくしゃみなどの症状のある時は必ずマスクをしてください。



◆ 体調が悪く感じたら早めに申し出てください。

自分のためにも、まわりの人につたないためにも...☆

- ◆ 温度の変化を衣類で調節し、汗をかいたら着替えたり、拭くこと。
- ◆ 水分補給も忘れずに。まとめて飲むのではなく、少量をこまめに。

☆ 楽しみだけど"乗り物" 酔いやあいが心配な人へ

<p>前日は早く寝て ☆ ☆ 体調を整える</p> <p>眠れなくても横になって 部屋を暗くしよう!</p> <p>ギン</p> 	<p>当日の朝食は 腹八分目・しっかり食べる</p> <p>空腹は 逆効果!</p> 	<p>酔い止め薬・エチケット袋 忘れずに用意する!</p> <p>☆ ワスレナイデ!</p> 
--	--	--

吐くことを気にしない! 吐いてもいいや! と開き直るとけっこう大丈夫なものです。周囲の人へお願い → 酔いやあい人へ暖かい心配りをよろしくお願ひします♡

\*酔い止めの薬を飲む人は、乗り物に乗る30分~1時間前に飲んでおこう!