



## 修学旅行中、元気に過ごすためには健康管理が大切です！

### 出発前から体調を整える！

#### 規則正しい生活をしましょう

- 睡眠をしっかり取る
- 排便の習慣をつける
- 1日3食バランスのとれた食事を心がける



#### 基本的な感染症対策と熱中症対策を！

- こまめに手洗いをする。
- マスクを捨てるときは、ビニール袋に入れて、袋を結んで捨てる。

修学旅行中も

- 十分に睡眠をとる。
- 朝食を必ず食べる。
- のどが渇かなくても、こまめに水分補給をする。



#### ～乗り物酔いは心配な人へ～

##### 乗り物酔いを防ぐ5カ条

- 1 十分に睡眠をとる
- 2 消化の良いものを食べておく  
乗る前の食べ過ぎは禁物ですが、空腹も逆効果です。消化の良い食事を適量にとり、胃腸の調子を整えておきましょう。
- 3 気を紛らす  
遠くの景色を見るなどしましょう。
- 4 揺れの少ない席に座る  
バスは中央付近の通路側が揺れが少ないと言われています。
- 5 乗り物酔いの薬を予防的に服用する  
乗る30分前に予防的に服用するのが効果的と言われています。



出発までに体調について不安なことがある場合、必ず受診し、主治医に相談しましょう

体調のことで不安なことがある人は、かかりつけの医師に相談しておきましょう。服用している薬がある場合は、準備をお願いしま

#### 保健関係持ち物

- 携帯用消毒液 ●体温計
- ハンカチ（タオル）・ティッシュ
- マスク
- 使用したマスクを入れる時や捨てる時のビニール袋
- 普段使用している薬等（喘息の薬、抗アレルギー剤・頭痛薬・生理痛薬・酔い止めの薬・目薬等）

<注意>

学校から薬は持って行きません。自分に必要な薬を持って行きましょう。薬は自分だけのものです。友達にあげたり、もらったりしてはいけません。

当日朝の、体温測定と健康観察を必ずお願いします。（しおりに記入すること）

発熱や風邪症状等があり体調がすぐれない場合は、無理をしないでください。