

ほけんだより

修学旅行



2023年5月25日
天王寺川中学校 保健室

いよいよ来週、みなさんが楽しみにしている修学旅行が始まります。楽しい修学旅行にするためには、出発前からの健康管理と準備が必要となります。修学旅行中はもちろん、出発前からケガや体調不良に気をつけて、思い出に残る修学旅行にしてくださいね。

～保健関係の持ち物をチェックしよう～



★常備薬

→頭痛薬、生理痛薬、酔い止めなど、普段飲んでいる薬は必ず持って行く。

★マスク

→2～3枚程度持って行く。



★履き慣れた靴

→歩きやすい普段から履き慣れた靴を履いていく。



★ハンカチやハンドタオル

→ハンカチ等の共有はしないこと。

★生理用品

→環境の変化で予定外の生理が来ることも。女子は全員持って行く。

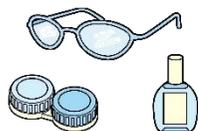


★コンタクトレンズ用品、めがね

→保存液やケース、予備のコンタクトレンズも用意しておく。

★日焼け止め、ばんそうこう、ポケットティッシュなど

→必要に応じて持って行く。



★エチケット袋

～薬について～

修学旅行中も、普段の学校生活と同じで薬はありません。必要な人は必ず保護者と確認して持ってきてください。落としたときなどのために、予備を持っていくと安心です。

また、酔い止めを含む常備薬は友だちにあげたり、もらったりするのは絶対にやめましょう。



～修学旅行中の注意点～

修学旅行中は普段と違う環境で生活するため疲れやすくなり、次の日に疲れが残ったままだと、体調を崩したり、ケガをします。その日の疲れはその日のうちに回復できるように、規則正しい生活を心がけましょう。



★夜更かししない

★ご飯をしっかり食べる

★こまめに水分補給をする

→のどが渇く前に飲むようにしましょう!

★体調が悪くなったり、ケガをしたら無理せず保体系か先生に申し出る

感染症対策と熱中症対策を忘れずに!!

～乗り物酔いを防ごう～

修学旅行では、新幹線、バス、遊覧船など乗り物に乗る機会が多いです。乗り物酔いしないための方法をいくつか紹介します。



★十分に睡眠をとる

★消化の良い物を食べておく

→食べ過ぎ、空腹はよくありません。適量のご飯を食べるようにしましょう。

★気分をまぎらわす

→本を読むなど一点に集中するのではなく、遠くの景色を見て気分をまぎらわしましょう。

★揺れの少ない席を確保する

→バスでは、中央付近の通路側は揺れが少ないと言われています。

★酔い止めを飲む

→30分前に飲むと効果的です。また、酔ってから飲んでも効果はあるので、サブバックのポケットに入れるなど、いつでも飲めるようにしておきましょう。

～修学旅行から帰ったら～

★回復日と土日でしっかりと疲れを取り、月曜日元気に登校する。

★修学旅行中のケガや病気で受診した場合は、担任の先生と保健室まで伝える。

→スポーツ振興センターの給付対象となる場合がありますが、病気(熱中症や食中毒など)は、帰宅後翌日までの受診が対象となります。詳しくは保健室までお問い合わせください。