

保健だより

修学旅行号



シーサー

修学旅行が近づいてきました。体調管理はいかがですか？旅行中に体調不良になったりけがをすると、自分がつまらないのはもちろん、周りの友達にも心配をかけてしまいます。楽しい思い出づくりのためにも、健康に過ごすことが大切です。体調を整え、楽しい修学旅行にしましょう。

旅行前の健康管理

- 1 十分な睡眠と休養、規則正しい食生活で体調を整えましょう。
- 2 手洗い・うがいをして、感染症を予防しましょう。
- 3 規則正しい排便も心がけましょう。
- 4 旅行前に体調の悪いところがある場合は、必ず医療機関に受診してください。その際医師から受けた指示を、担任の先生に必ず伝えてください。



旅行の準備に

- 1 環境の変化や気温の差など、体調を崩しやすいので、日頃飲み慣れた薬（鎮痛薬、胃腸薬、酔い止め薬、絆創膏等）を持参してください。内服薬は体質に合わない場合があるので、友達にもらって服用することは禁止です。
- 2 持病がある人や、医師から薬を処方されている人は、必ず主治医に相談してください。薬は旅行中に不足のないように持参し、予備の薬も準備をしていきましょう。
- 3 体調によって使う薬がある人も、主治医に相談して準備をしてください。
- 4 コンタクトレンズを使用している人は、ケースや洗浄液・保存液、眼鏡も忘れずに準備しましょう。



保護者の皆様へ

- 1 学校では内服薬は用意をしません。日頃から飲み慣れた薬（鎮痛薬、胃腸薬、酔い止め薬など）がある場合は、それぞれのお子さんにあった薬を持参するようにしてください。
- 2 持病などがあり、医師から薬を処方されている場合や、普段から体調を崩しやすい場合は、主治医と相談の上、症状にあった薬の準備や、旅行にあたって注意することなどを、確認していただけますようお願いいたします。
- 3 修学旅行に参加するにあたり、健康管理や心身に関する事で気になることがありましたら、早めに担任・保健室等にご相談ください。

旅行中の注意

- 1 睡眠時間を十分にとりましょう。
睡眠不足は、乗り物酔いや体調を崩す原因になります。
1日の疲れはその日のうちにとることが大切です。
- 2 食べ過ぎ飲み過ぎに注意をしてください。
特にアレルギーのある人は、食事の際に注意してください。

- 3 はき慣れた靴を履いていきましょう。
- 4 旅行中はどうしても便秘気味になりがちです。
トイレは我慢せずに、水分を多めにとりましょう。



- 5 手洗い・うがいはこまめにしましょう。
- 6 生徒同士での薬のやりとり（特に医師から処方されている薬）は禁止です。
症状の悪化や、事故のもとになりかねません。



絶対にやめようね！！ 私の薬あげるよ



- 7 体調が悪いなと思ったときは、早めに担任の先生や保健係の先生、看護師さんに申し出てください。

旅行後の注意

- 1 体調が思わしくないときには受診してください。
状態を担任に連絡してください。
- 2 旅行の疲れをとり、学校生活が円滑に送れるように、体調を整えて登校できるようにしましょう。



**怪我なく、健康に！
修学旅行を楽しんでください！！**