

# 保健だより

修学旅行号



## 楽しい修学旅行にしましょう

いよいよ修学旅行が近づいてきました。修学旅行を楽しく過ごすためには、ルールやマナーを守ると同時に、一人一人の体調管理をしっかりと行うことも大切です。

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。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 旅行前のけがや体調不良に注意して、健康管理に気をつけましょう。
  - ①十分な睡眠と休養に心掛けて、体調を整えましょう。
  - ②学校生活の中で安全に心掛け、けがをしないように注意しましょう。
  - ③手洗い・うがいをして、感染症の予防をしましょう。
  - ④規則正しい排便も心がけましょう。
- 2 体調不良やけが、持病などがある人は、必ず医療機関に受診してください。必要な薬等をもっておきましょう。また、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。
- 3 応急処置に使うバンドエイドなどの準備をしましょう。
  - ①普段使っている救急薬品を準備してください。
  - ②医療機関で処方される薬以外で、普段飲み慣れている薬がある人は、準備してください。



### 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）やマスク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準備してください。
- 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系の先生、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。



**けがなく、元気に！**  
**修学旅行を楽しんでください！！**



### 沖縄 ちょっぴり知識

「沖縄そば」 そばといっても蕎麦粉は全く使われておらず、小麦粉のみで作られています。

だから、そばアレルギーの人も食べることができるかも。  
ただし、「小麦のアレルギー」のある人は、注意をしてね。

「シークワサー」 栄養価は非常に高く、天然のビタミンCとクエン酸を豊富に含み、ノビレチンという独自の栄養成分が含まれています。皮脂の生成を抑えたり、炎症を抑えるといった作用もあるので、ニキビを予防する効果もあるそうですよ。

「ゴーヤ」 今ではスーパーで簡単に手に入りますが、独特な苦味があるので、好き嫌いがわかれる野菜ですね。ビタミンCなどの水溶性ビタミンを多く含み、健胃効果があるそうです。