

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、一人一人が体調管理をしっかりと行うことも大切です。旅行中に体調不良を崩したり、けがをしたりすると、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を心掛けて、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・マスク着用をして、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、必ず医療機関を受診してください。必要な薬などをもらっておきましょう。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 応急処置に使う絆創膏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

- 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、自然災害等で予定どおり帰れなくなった場合に備えて、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等を確認していただき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こと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。

- 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！



頭が痛い…

- 7 体調が悪く感じた時には、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。
状態を担任の先生へ連絡してください。
- 2 旅行の疲れをとり、体調を整えて登校できるよう、ゆっくり休みましょう。



けがなく、元気に！
修学旅行を楽しんでいきましょう！！

