

修学旅行前のほけんだより



令和6年5月31日
和泉市立榎尾中学校 保健室

健康で安全に楽しく過ごすために・・・

荷物の準備と一緒に体調をベストに整えておこう！



旅行中は学校にいる時のように、すぐに治療を受けたり帰宅したりすることができません。無理をして体調を崩してしまったりは自分がしんどいだけでなく、周りの友達にも心配をかけることになります。楽しい旅行にするために今から体調を整えておいてくださいね。前日の晩は、早く布団に入りしっかりと寝ましょう！

旅行前

1. 今から体調を整えておく

十分な睡眠、規則正しい食生活、
排便習慣で心身のコンディション
を整えておく。

2. かぜをひかないよう、 うがい・手洗いをを行う

現在かぜや、体調の悪い人は
早めに受診しておく。

必要な場合は自分にあつた
薬を持ってくる。

3. 常に使っている、 飲み薬・塗り薬のある人は 忘れずに持ってくる

※ マスクが必要な人は
準備しておく

※ 手足を痛めている人は、
替えのシップを持っていく

※ バンソウコウもあると便利

4. 痛む歯がある場合はできるだけ 歯科受診を済ませておく

5. 天候の変化に対応できる服装の 準備をする

※ 冷房で身体が冷えることもあるので
寝冷え、かぜを予防するために、下着などで
調節できる準備をしておく

※ 女子は多めに生理用品も準備しておきましょう

飲み薬は学校では準備しません。各自準備してください。

※ 酔い止めなどありません

体には自然治癒力があります。薬は最後の手段としましょう。

※ 2つ以上の薬は同時に飲まないように ～指示がある場合は別です～

旅行中は適度な緊張が大切です。気のゆるみは病気やけがのもと。

傷病が発生した場合、無理をせず申し出ましょう！

旅行中

！こまめな手洗い
！困った時はいつでも相談
してください

予 防 対 策	
便秘	・朝は早めに起きて、時間にゆとりをもつ。 ・食後は便意がなくてもトイレに行く。 ・空腹時にコップ1杯の水を飲む事も効果的。
下痢	・1日3食をしっかり食べる。 ・お菓子を食べ過ぎない。腹八分目。 ・ごはんが食べられなかったら間食（おやつ）は食べないようにする。暴飲暴食絶対やめよう！ ・生水は飲まない。部屋を冷やしすぎないで！
頭痛	・原因のほとんどが疲労、睡眠不足。 夜は早く眠る。 ・部屋の何人かに頭痛がみられたら空気の入替 をしてみる。 ・病気の場合もあるので熱を測る。

睡眠 睡眠不足による疲労は、頭痛・腹痛・かぜ・不注意によるけが・・・などの原因になります。当日の活動で体が疲れている人もいるので友達のことも考えよう。

！！健康調査で多くの人が乗物に酔いやすいと
記入がありました
心配な人は、薬を必ず持参してください

乗り物酔いの予防

酔いの症状を悪くする条件	目からの刺激・・・読書、ゲーム 悪 臭・・・ガソリン、排気ガス、他人の吐物 その他・・・睡眠不足、心身の不調、食べすぎ、空腹、衣服による体の締めつけ
予防対策	服装、姿勢・・・ベルトなどをゆるめる 視線をなるべく遠くにする 目を閉じて眠る 薬を服用する・・・特にひどい人は持っていく 発車 30 分前に水で飲む（酔いはじめたら薬の効き目はほとんどなくなる）

3日間を通して熱中症に注意

こまめに水分補給を意識しよう



予防として・・・水分補給はこまめに行い、暑いときはできるだけ薄着にして直射日光は帽子で避けよう！

それほど高くない気温でも湿度が高いときは注意が必要です！調子が悪いときには、風通しのよい日かげで休憩しよう！

！！日差しで、肌が心配な人は、長そでを準備しておきましょう。