

ほけんだより 修学旅行号

令和6年 10月4日
三島高校 保健室

みなさんが楽しみにしている修学旅行がいよいよ近付いてきました。楽しく、有意義な修学旅行にするためには、健康であることが一番です。万全の体調で当日を迎えられるよう、今から体調を整えておきましょう。



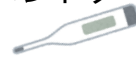


前日までの過ごし方




- ◆ 睡眠、食事など生活リズムを整えて、体調管理をしましょう。
- ◆ 治療中の病気やぜんそくなどの既往症がある人は主治医に相談し、薬をもらっておく等しておいてください。怪我がある人は受診しておきましょう。薬品名、用法容量、飲み合わせを主治医の先生に確認しておきましょう。

当日の朝

- ◆ 出発前に必ず検温、体調確認をして、記録しておきましょう。
- ◆ 持ち物の最終チェックをしましょう。

- 必要な薬の準備（頭痛、腹痛、酔い止めなど）
- 履きなれた運動靴 
- マスク（4日分+予備） 
- 携帯用ハンドソープ、アルコール消毒液
- 体温計 
- ハンカチ（1日1枚+予備）、ティッシュ
- メガネ、コンタクトレンズ（+洗浄液）

旅行中の諸注意

- ◆ 感染症対策について、基本的な感染予防行動に取り組みましょう。
 - マスク着用 三密回避 咳エチケット 手洗い、手指消毒
- ◆ 食べ過ぎに注意する。 
- ◆ 睡眠を十分にとる。 
- ◆ 薬について、学校では薬を渡せません。各自で準備しましょう。
- ◆ 怪我、体調不良は早めに申告してください。 

旅のポイント

- ◆ 修学旅行は朝晩は冷え込む時期です。気温の変化に応じて調節できる衣服を用意しておきましょう。（カーディガン、上着）
- ◆ 修学旅行中は、飛行機やバスなどいろいろな乗り物に乗ります。酔い止めは30分前くらいに飲んでおくのがお勧めです。その他、症状を抑える方法として、十分な睡眠、満腹や空腹を避ける、遠くの景色を眺めるなどがあります。
- ◆ 体調を整えて、安心安全で有意義な修学旅行にしましょう。