

ほけんだより

- 修学旅行号 -

唐津西高校保健室 2024



待ちに待った修学旅行ですね！

楽しい修学旅行にするために保健室から修学旅行に関するお願いがいくつかあります。みんなで協力して守り、楽しい修学旅行にしましょう！！

【就学旅行前】

1. 不規則な生活（睡眠不足、食生活の乱れなど）が続くと体調を崩しやすくなります
そのため、
 - ① 1日3食の食事をする（決まった時間に食事をとることで、健康な身体を作ることができます）
 - ② 6～8時間の睡眠をとる（睡眠不足は体調を崩しやすい原因の一つです）
 - ③ 排便のリズムを整える（毎朝、同じ時間にトイレに行く習慣を。腹痛や便秘の原因になります）
 - ④ 病気に気をつける（環境が変わると体調を崩しやすくなりますので、特に気をつけましょう）以上のことに気を付けましょう。
★同居する家族にも、体調管理に万全を期するようにお願いしておきましょう。
2. 現在治療中のけがや病気のある人は旅行中に使う薬を処方してもらい、注意する点などについて指示を受けておきましょう
※服薬が必要な場合は、薬を忘れず持参すること
※薬は余分に持参すること
3. 旅行1週間前以降のワクチン接種は、副反応症状等を避けるため、接種を控えましょう
4. 天気予報の確認…修学旅行中の天候、温度等をチェックして、服装を工夫しましょう。気温の変化に応じて、調節できる格好がおすすめです。また、雨の予報があれば、折りたたみ傘も忘れずに

【修学旅行前日 体調を整える4つのポイント】

1. 夕食は消化の良いものを取りましょう。腹八分目程度で食事を終わらせ、暴飲暴食はやめましょう。
2. 早めにお風呂に入って、早めに寝ましょう。部屋を消灯し、布団に入って目を閉じましょう。
3. 手足の爪を切りましょう。修学旅行中は歩くことが多いです。靴ずれ防止にもなります。
4. 持参する薬は入れましたか？持ち歩く用のかばんに入っているか最終確認をしましょう。

【修学旅行 当日の朝の注意】

1. 朝ごはんは、消化の良いものを食べましょう。
2. トイレは、済ませておきましょう。
3. 履きなれている靴をはきましょう。



【旅行中】

1. **夜更かしや食べすぎには注意しよう！**
 - ・夜更かしによる寝不足は、頭痛、胃痛（腹痛）、乗り物酔いの原因になります。
 - ・食事やお菓子の食べすぎ、清涼飲料の飲みすぎも、腹痛や乗り物酔いの原因になります。
2. **風邪を引かないようにしよう！**
 - ・洗髪後は早めに髪を乾かすなどし、湯冷めしないようにしましょう。
 - ・疲れは体調不良の原因になります。夜更かしをせず、早く寝るようにしましょう。
3. **事故やけがに気をつけよう！**
 - ・疲れや睡眠不足が、ちょっとした気のゆるみを招き、思わぬけがをことがあります。いつもと違う場所では、無理をしないようにしましょう。
4. **薬は人にあげない、もらわない！**
 - ・学校では薬を渡すことができません。普段使用している薬や、酔い止めなどは各自で用意しましょう。
 - ・医師の指示がある人は、指示通りに内服してください。
 - ・薬にもアレルギーがあります。同じ症状でも、友達同士で薬の貸し借りは絶対にしないようにしてください。
5. **食物アレルギーのある人は頼む前・食べる前に確認をしよう！**
 - ・食べる前に原因食材が入っていないか確かめてから食べるようにしてください。周りの人も誤食につながるような行為はしないように注意しましょう。
6. **修学旅行中に体調が悪くなったらすぐに伝えましょう！**
 - ・調子が悪くなったときは、先生が症状を確認し、その後の参加方法について考えます。困ったときは、どんなに小さなことでも必ず相談してください。全員にとって、最高の思い出になるように、思いやりのある行動を心がけましょう。

【旅行後】

- ◇休養し疲れを取りましょう。
- ◇発熱や体調不良等の症状が続いた場合は、速やかに医療機関を受診してください。
 - ・修学旅行に行っていたことなどを伝えて、診察してもらってください。
 - ・診察の結果を、担任に伝えてください。

修学旅行中は自分だけでなく、友達の体調にも気配りをしましょう。
「思いやり」の気持ちを忘れずに、お互いの健康に気を配り楽しい修学旅行にしましょう！