

ほ け ん だ よ り

大淀中学校 校長 油谷 昇

修学旅行特集号 保 健 室

～～修 学 旅 行 ま で 後 2 週 間 で す ～～

日ごとに涼しくなり、秋の空気が感じられるようになってきました。朝・晩は長袖一枚でも少し寒く感じる今日この頃ですが、みなさん体調はいかがですか？ 25 日(月)からいよいよ修学旅行です。準備は始めていますか？ 出発する直前に体調が悪くなったり、けがをしたりすれば参加できなくなってしまう可能性もあります。荷物の準備だけでなく、体調の準備も整えておきましょう。



① 規則正しい生活をして身体の調子を整える。

体調不良の原因を作っていませんか？ みなさんの 1 つ 1 つの行動が全ての身体の健康に関係しています。修学旅行では慣れない長時間の乗り物での移動や・集団行動など環境がガラッと変わり、普段よりも体調を崩しやすくなります。

- ・三食ご飯はおいしく食べてますか？ ・ぐっすり寝れてますか？ ・睡眠は 7 時間とれてますか？
- ・排便は毎日してますか？ 特に睡眠不足・体調不良・便秘は乗り物酔いの原因になります。

② 主治医に相談しよう

持病のある人（喘息・頭痛・腹痛・花粉症など）は主治医と相談し、薬の用意をしよう。

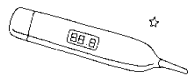
「喘息はあるけど今年は発作出てないから大丈夫!!」と思っている人はいませんか？ 今年例年と違い季節の変わり目、寒くなる頃です。また宿泊先は標高が高くここより 5～10 度低くなります。環境が変われば何が起こるかわかりません。また体験などは山の中での活動です。花粉症の人は大丈夫？ 体調が悪くなくても学校からはお薬は渡せません。 保護者の方と相談して、必ず薬を準備してください。



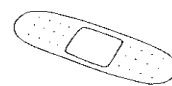
③ 手洗い・うがい！感染症などの予防を徹底しよう！



これから寒くなり、インフルエンザが流行る季節になります。 コロナの流行も気が抜けません。気を引き締めて、感染予防に努めましょう。 身体を温めて免疫力向上にも心がけましょう。



持ち物の確認（保健）



- ☐主治医からの薬（持病のある人） 3 日分だけでなく予備も持参しましょう。
- ☐常備薬（頭痛・腹痛・生理痛などの時にいつも飲んでる薬） ☐健康観察票
- ☐酔い止めの薬（30 分前に飲む） ☐ばんそうこ ☐マスク（多めに）
- ☐ハンカチ・ティッシュ（多めに） ☐生理用品（女子は全員準備してください）
- ☐体温計 ☐コンタクト用洗浄液・メガネ（コンタクト使用者・使い捨てなら余分に）
- ☐リップ・ハンドクリーム（必要なら乾燥対策） ☐カイロ（必要なら）
- ☐携帯用アルコール除菌シート（あると便利） ☐ビニール袋（ゴミ入れ。マスクなども）
- ☐エコバック（土産用） ☐エチケット袋（酔った時に透明でないものがあると便利）