

# 保健だより

—修学旅行にむけて— 県立三木北高等学校・保健室

冬休み明け一週間後にはよいよ修学旅行ですね。風邪などで体調を崩さないよう、今からしっかり心身のケアに努めましょう！

また、部活動等でも大きなケガをしないように気をつけてくださいね。

## 旅行前のコンディション作り

体調不良などで現地で医療機関にかかるのは、とっても大変です。まずは、皆と一緒に行動できない、楽しみにしていること、行きたかった見学場所に行けない。さらに医療費の負担はもちろん、医療機関へのタクシー代も自己負担…。

おうちの方はハラハラドキドキ…です。こうならないためにも、万全の体調で出発できるようにしておいてくださいね。



### ○健康上不安のあることは解決しておく。

→持病がある生徒、乗り物酔いしやすい生徒、

その他心配なことがある生徒は、冬休み中に自分のかかりつけ医と相談し、薬の処方についてなど、きちんと確認をしておきましょう。

### ○今から体調を整えておく。

→風邪やインフルエンザ、胃腸炎など流行している時期です。出発日が近づく頃は特に、十分な休息・睡眠、外出後や食事前の手洗い・うがい、外出時にはマスク着用で疾病予防に努めるなど、体調管理に気をつけましょう。

## 持ち物の確認、忘れずに！

○自分に合う薬を持っていく。薬の貸し借りは副作用も心配なので厳禁です！  
(学校からも内服薬は準備しません。)

### 【常備薬】薬は各自で必ず持参すること！

楽しさの反面、寒さ、環境の違い、集団生活など、旅行中は疲労などで免疫力が下がり、体調を崩しやすい時でもあります。

頭痛薬、整腸剤、胃腸薬、下痢止め薬、風邪薬等、もしものことを考えて、普段使い慣れた薬も持っていきましょう。

### 【処方薬】アレルギーや喘息など持病がある人は、処方薬を忘れずに！

処方薬がきれて持っていない人は、早めにかかりつけ医にて受診を済ませ、薬もいだけておくことと安心ですね。

### 【予防薬】

乗り物酔いの心配が少しでもある生徒は、必ず酔い止め薬も準備しておくこと！  
初日・最終日が長距離移動を要する日です。日程を見て用意してください。

### 【その他】

「使い捨てマスク」「カイロ」アレルギーのある生徒は「かゆみ止め」、女子は「生理用品」も念のため持っていくと安心ですね。

お部屋に1本体温計を準備してください。よろしくお願いします。

# 旅行中は...

## ○その日の疲労を翌日に持ち越さないこと！

→楽しいあまり睡眠や食事がおろそかになると、翌日の体調に影響が出てしまいます。環境の違い、楽しい活動などで疲れやすくなっています。消灯時間や起床時間をきちんと守り、休養のための時間は『しっかり休む』ことを心がけましょう！

## ○仲間への心配りをお願いします！

→同じ班の仲間の体調が悪そうだったら、声をかけてあげてください。

症状によっては、近くにおられる先生か、保健室の小濱、または現地で合流される看護師さんに知らせてください。



楽しい修学旅行になるよう、各自が体調管理に気を付け、仲間への心配りを忘れず、皆で素敵な思い出をたくさん作りましょう！

もうすぐ楽しい修学旅行。  
林間学校・遠足

### 健康面での注意事項

素敵な思い出を作るために...

<p>睡眠時間を ☆ 十分に確保する</p> <p>早寝 早起き</p>	<p>3度の食事を きちんと食べる</p> <p>いただきます まさ</p>	<p>排便の 習慣をつくる</p> <p>うーん 出なくても ふんばってみる!</p>
<p>適度に体を動かす</p> <p>スポーツだけが 運動じゃない!</p>	<p>常備薬、 予備も必ず用意する</p> <p>ぜんそく薬 酔い止め薬 どのくらい おなかの薬 その他... 必要?</p>	<p>心配なところがあるときは 主治医に相談しておく</p> <p>大丈夫!</p>

乗り物に酔いや酔い人は特に注意を!! 少しでも不安を取りのぞくことが重要なポイントです!

☆ 楽しみだけれど 乗り物 酔いや酔い人が心配な人へ

ちっと不安... 酔いや酔い人が心配な人へ

<p>前日は早く寝て ☆ ☆ 体調を整えろ</p> <p>眠れなくても横になって 部屋を暗くしよう!</p> <p>ギン</p>	<p>当日の朝食は ☆ 腹八分目・しっかり食べる</p> <p>空腹は 逆効果! きゅるる</p>	<p>酔い止め薬・イキケツ袋 忘れずに用意する!</p> <p>☆ ワスレナイゾ!</p>
--	---	---

吐くことを気にしない! 吐いてもいいや! と開き直るとけっこう大丈夫なものである  
周囲の人へお願い → 酔いや酔い人へ暖かい心配りをよろしくお願ひします♡