



越谷南高校
保健室
2024.11.21.

保健だより 修学旅行特別号

期末考査後、12月8日(日)~12月11日(水)に修学旅行が予定されています。勉強や旅行の準備と忙しいスケジュールとなっています。計画的に準備をして体調を整えてください。考査期間中に徹夜をしたり、夜更かしをして体調がすぐれないまま修学旅行に参加するようなことがないよう、試験勉強はいつもより早めに始めてください。

集団行動を楽しむ秘訣はなんと言っても健康が第一!

出発前から体調を整えよう

規則正しい生活

- ①効果的な睡眠(考査の勉強は計画的に)
- ②1日3食きちんと
- ③排便習慣(出発1時間前に起き、起床直後コップ2杯の水を飲む)

受診と常備薬

体調がすぐれない人や持病がある人は、必ず受診して旅行中の注意を確認したり、薬をもらっておいてください。自分の薬は他の人に渡さないでください。保健室では、内服薬は渡せません。

自分の健康は自分で守る!

自分の健康状態を観察し、必要に応じて体温を測ったり、記録したりしましょう。また、朝のトイレタイムをしっかり取りましょう!

持ち物を早めに準備しよう

- ★ 服 装…気温の変化に対応できるよう、準備しましょう。
- ★ 履き慣れた靴…新しい靴はマメや靴擦れの原因になります。
- ★ 眼鏡・CL…コンタクトレンズを使用している人は、ケースや眼鏡を必ず持参しましょう。1 day の人は、スペアを多めに持参しましょう。
- ★ 保険証・マスク…医療機関を受診する場合、必要です。マスクを持参していない人は、その場で購入になります。
- ★ 体温計…一人1本持参してください(推奨)。
- ★ 生理用品…女子は体のリズムを把握し、必要な物を準備しましょう。

生理の悩みは・・・「#つながるBOOK」2020年度厚生労働科学特別研究事業

<https://www.jfpa.or.jp/tsunagarubook/tsunagarubook.pdf>

修学旅行中の生活

※ 出発日の朝に発熱がある場合は、参加を見合わせましょう

解熱剤を服用して参加しても途中で体調が悪くなり、ご家族にお迎えを頼むことになる可能性があります。解熱剤を服用して熱は下がりますが、病気が治るわけではありません。

★各自自分の健康状態を観察してください。体調が優れないときは自分で体温を測り担任の先生に連絡をしてから保健室を利用してください。

★暴飲暴食はせず、きちんと食事をとりましょう。お菓子よりも食事をしっかりとるように!

★食物アレルギーのある人は該当の食べ物を食べないように気をつけてください。旅行中の疲労から抵抗力が弱くなっています。

★疲労をためないように睡眠時間を十分にとってください。また友達の睡眠を妨げることがないようにしてください。

★感染症予防のため石けんで流水による手洗いをこまめにしてください。

自分でできる応急処置

鼻血



鼻血を止めるには小鼻をつまむ。

呼吸は口で行う

イラスト:大正製薬「大正健康ナビ」より



乗り物酔いによる嘔吐

バスの中で嘔吐の場合は袋の中に吐く。窓を開け換気をする。

外の場合は植え込みなどに吐く。トイレが近くにある場合はトイレの便器に吐く。

袋に嘔吐した場合は、中身をトイレに流し、袋はトイレのゴミ箱に捨ててください。



イラスト:ヤガミ