



保健だより

修学旅行特別号

2年生の皆さんは、期末考査翌日の12月6日(水)～12月9日(土)に修学旅行が予定されています。考査明けすぐの修学旅行は、テストを頑張る楽しみとしては最高ですが、体調を整えて旅行に臨むには事前の計画と準備が必要です。

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に、試験勉強はいつもより早めに始めてください。

万全の体調で最高の思い出が作れるといいですね！！

出発前から体調を整えよう

規則正しい生活

- ①十分な睡眠
(考査の勉強は計画的に進めましょう)
- ②1日3食きちんと
- ③排便習慣・便秘予防
(朝食を摂り、余裕をもって出発できると、便秘を予防できます。)

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下さい。保健室では薬や湿布は渡せません。

健康観察

一週間前に健康観察の用紙を渡します。またしおりにも同じ表を載せておきます。自分の健康状態を記録しなければ、検温をして記録してください。

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。1day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。

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非常に高いです。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。

- ★ 各自健康観察を行い、自分の健康状態をしおりに記録しましょう。体調が優れない時は検温をし、担任の先生に連絡をしてから保健室を利用するようにしてください。
- ★ 暴飲・暴食はやめて、きちんと食事をとりましょう。特にお菓子の食べ過ぎには気をつけてください。
- ★ 食物アレルギーがある人は、該当の食べ物を食べないように注意してください。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、睡眠時間を十分に確保してください。個人個人に必要な睡眠時間は異なります。友達の睡眠を妨げるようなことがないようにしてください。
- ★ 感染症予防のために、石けんを使用した手洗いや手指消毒をこまめに行ないましょう。

旅行中の感染症対策について

- 倦怠感や熱っぽさ・咳など症状がある人は、マスクを着用しましょう。鼻水・痰などを含んだティッシュは、できるだけふたがあるごみ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受けとめた場合は、すぐに石けんでよく手を洗いましょう(咳エチケット)。
- 手洗い(外から戻った時、トイレの後、特に食事の前は念入りに！！)
- 嘔吐物の処理は、できる限り自分で。
(吐き気を感じたら、早めにトイレに行きましょう)
- 鼻出血や傷の洗浄など、血液の処理は自分で。
(血液から感染する病気があります。どうしても触る場合は、使い捨て手袋を着用しましょう)。

