

ほけんだより

修学旅行号



令和5年度修学旅行号
上天草市立姫戸中学校
保健室 柴田 美紅

待ちに待った修学旅行を充実させるためには、まずはなんといっても健康第一です！いつもと違う環境の中で過ごすこともあり、自分が思っている以上に疲れがたまりやすく、体調も崩しやすくなります。自分の体の健康は自分でしっかり守れるような行動をしましょう。



★楽しい修学旅行にするためのポイント★

○●修学旅行出発の前までにすること●○

①体調は1週間前から整える！

- 朝昼晩の3食、栄養バランスの良い食事をきちんととりましょう。
- 睡眠時間は毎日7～8時間以上とりましょう。
- 毎日、適度な運動をして体力をつけておきましょう。
- 排便のリズムを整えておきましょう。（便秘は腹痛や吐き気の原因に！）



②飲みなれた薬を準備しましょう。

- 毎日飲む薬がある人、頭痛や腹痛が起こりやすい人は必ず持っていきましょう。
- 薬（病院から処方されている薬や鎮痛剤、酔い止めなど）を飲んでいる人は、必要な分だけ持っていくようにしましょう。
- 体調面で不安がある人は事前に病院で診てもらいましょう。
- 自分の薬は、絶対に他の人あげてはいけません！



③ハンカチ・ティッシュなど清潔な生活のために必要なものを準備しておきましょう。

- 必要な時に着用できるよう、マスクも準備しておきましょう。
- 女子は全員必ず生理用品の準備をしましょう。

○●修学旅行中に気を付けること●○

①自分の健康観察をしっかりする。

- 体の調子が悪くなったら我慢せずに、早めに先生に伝えてください。
※友達の様子にも気が付く人になりましょう！
- 手洗い、うがいを意識してこまめに行いましょう。
- 食べる量は自分で考えて調整しましょう。食べすぎや飲みすぎに注意！



②消灯時間、起床時間を守ります。

- 睡眠不足は、体調不良やけがの原因になります！

③適度に水分補給をします。

④集団行動です。自分勝手な行動は絶対にしてはいけません。

⑤全部全力で臨みます。

- 全部全力で学び、全部全力で楽しんでください。10年後、20年後も忘れない、最高の思い出を作ってください。

