

健康で充実した修学旅行にしよう

令和6年11月22日 上天草市立姫戸中学校 保健室

学習発表会や音楽会が終わり、2年生にとって最大のイベントの修学旅行が近づいてきました。楽しく充実した修学旅行にするためには、健康であることが一番です。そのためには、修学旅行中だけでなく、出発前、旅行後の健康管理も大切です。感染症対策をしっかりとしながら、健康で充実した修学旅行にしたいですね。

校外学習・宿泊行事

健康チェックポイント

乗り物酔いを 予防しよう



- ✓ 酔い止めの薬は乗る30分前までに
- ✓ 睡眠・食事で体調を整えておく
- ✓ 「絶対酔わない!」強い気持ちも効果アリ

お腹のトラブルを 予防しよう



- ✓ 食事抜き・食べすぎは絶対ダメ
- ✓ トイレに行きたいときはがまんしない
- ✓ お腹をしめつける服装はさける

「だるい」「疲れた」を 予防しよう



- ✓ 前の日まで疲れをためないように過ごす
- ✓ 消灯時間を守り、睡眠時間を減らさない
- ✓ 楽しくても、はしゃぎすぎない

普段の学校生活とは異なる環境での行事です。移動も多く、思わぬトラブルも考えられます。みんな元気に楽しく過ごし、帰るまで事故やけが、病気がないようにしたいですね。



旅行前

● 体調を整える

- ・ 食事・睡眠に気をつけて、十分な体力を蓄えておきましょう。
- ・ 旅行中は便秘になりがちです。毎朝トイレへ行く習慣をつけて便秘を整えましょう。
- ・ 病気やけがの治療をしている人は、**主治医の先生に相談しておきましょう**。薬の服用や処置の内容、方法などは担任の先生や保健室の先生にも知らせてください。
- ・ 腹痛・頭痛などの持病や車酔いは、普段飲み慣れた薬を準備しておきましょう。持参した薬は、用法・用量を守り、自分で管理してください。薬を他の人にあげたり、もらったり絶対にしないでください。

当日の朝は

- ・朝は余裕を持って早めに起きましょう。朝ごはんは必ず食べてきましょう。空腹でも満腹でも乗り物酔いの原因になるので腹八分を心がけましょう。
- ・心配なことがある時は、先生に伝えましょう。

旅行中

● 食事

- ・水道水は、飲まないようにしましょう。
- ・食事の味・色・においなどに異常を感じたら、先生に申し出てください。
- ・食物アレルギーのある人は、十分に注意しながら食事をしましょう。もし、食事直後に息苦しさや気分不良があれば、すぐに連絡してください。

● 便秘の予防

- ・生活の変化（乗り物の時間が長い、集団生活の時間の制約など）が原因です。起床後にコップ1杯の水を飲むと効果的です。
- ・暴飲暴食を控えて、3食きちんと食べましょう。

● ホテルでのマナー

- ・トイレや洗面所、浴室は多くの人を使用します。大切に使用して、次に使う人が気持ちよく使用できるようにしましょう。
- ・入浴後は洗面器をきちんと整理し、下着類の忘れ物がないか確認しましょう。
- ・自分の荷物はきちんとまとめ、部屋のスリッパもきちんと並べておきましょう。
- ・ゆっくり休みたい人に迷惑がかからないように、また、自分自身の健康管理のためにも、消灯時間はしっかり守りましょう。
- ・ホテルを出る時は、各自忘れ物がないか確認し、ゴミは各部屋ゴミ箱にきちんとまとめましょう。

● 感染症対策

- ・こまめに「手洗い」「うがい」をしましょう。手指消毒も活用してください。
- ・乗り物や部屋では可能な限り換気をしておきましょう。
- ・マスクも数枚準備し、必要に応じて着用するようにしてください。
- ・毎朝の健康観察を確実に行いましょう。

旅行後

- ・十分な休養をとり、疲労回復に努めましょう。
- ・翌日に体調が悪くて欠席する場合は、理由と症状を詳しく学校へ連絡してください。また「発熱」「嘔吐」「腹痛・下痢」の症状がでた場合は、病院を受診してください。

【保護者のみなさまへ】

様々な行事が続きますが、生徒たちは修学旅行をととても楽しみにしているようです。

そこで、もしも現地でけがや病気が発生した場合は、家庭連絡し現地まで保護者の方に来ていただく場合もありますので、先にお伝えしておきます。

また、現在の生徒たちの健康状態と、けがや病気など万が一に備えて「修学旅行前の健康調査」をお配りしました。ご記入後、期日まで学校へ提出をよろしくお願いいたします。