

# 保健だより

湯本一中 保健室  
平成30年4月23日  
～修学旅行特別号～

## 楽しい修学旅行にしましょう



### 前日までの健康管理

- \* 直前のけがや体調不良に十分注意し、健康管理に万全の配慮をしましょう。
- \* 体調不良やけが、持病のある人は、医療機関を受診し必要な薬などをもらっておきましょう。
- \* 応急処置に役立つカットバンやティッシュなどを、各自で持ってくるようにしましょう。(学校から救急薬品を持参しますが、班別行動の時など、すぐ近くに先生がいない場合に役立ちます。)
- \* 睡眠不足や過労にならないよう、規則正しい生活を心がけ、体調を整えておいてください。

### 当日と旅行中の健康管理

- \* 当日の朝は、自宅で必ず体調のチェックを行い、不調のときは体温測定を行ってください。(熱がある場合は、早急に担任に連絡しましょう。)
- \* 朝食は必ず食べて、排便もすませておきましょう。
- \* 乗り物酔いをする人は、家で酔い止めを飲んできてください。

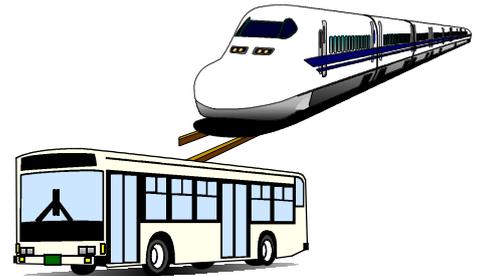
### くすりについて

- ☆ 毎日薬を飲んでいる人は、必ず持参する。
- ☆ 車に酔いやすい人、頭痛、腹痛など体調不良になりやすい人、生理痛がひどい人などは、保護者の方と相談し、自分にあつた薬を持参する。(飲みなれた薬が無難です。)

- \* 旅行中も、夜更かしをせず、就寝・起床時間を守りましょう。睡眠不足は疲れのため、病気を引き起こす原因になります。(眠れなくても横になるようにしましょう。)
- \* 暴飲暴食はしない。特におやつは控えめにし、食事をしっかりとるようにしましょう。
- \* 集団行動のルールを守り、悪ふざけはしない。これくらい大丈夫という気持ちが、大きな事故につながります。

### \* 乗り物酔い予防

- ☆ 睡眠を十分にとる。
- ☆ 食事は、腹八分目にする。(空腹、食べすぎは酔いやすい。)
- ☆ みんなと話したり、景色を見たりして、気分転換をはかる。
- ☆ 酔い止めの薬は、乗車30分前に飲んでおく。
- ☆ ビニール袋をすぐに取り出せるように準備しておく。



- \* 健康チェックに協力し、具合の悪い人は早めに申し出るようにしてください。
- \* 定期的な水分補給で、熱中症を予防しましょう。
  - ・ 水分不足、飲みすぎ、どちらも体調を崩します。適量を心がけましょう。
  - ・ 飲む際のマナーに注意しましょう。(立ち歩きのみ、ペットボトルの処理)

### 見学中にけが人や病人が出た場合…

- ① まず、周囲の安全を確認し、座れる場所に班でまとまって待機し、様子を見ましょう。
- ② 自分たちでできる応急処置をしましょう。(ハンカチやティッシュで止血、カットバンをはるなど)
- ③ 重症のけがや病気、様子を見てもよくなるしない不調は、本部に連絡し先生の指示を受けて行動しましょう。