

# ほけんだより

修学旅行特別号



久之浜中学校 保健室

いよいよ中学校生活の大イベント、修学旅行が近づいてきました。持ち物や日程の確認など、心が弾んでいることと思いますが、身体の調子の方はどうですか。旅行中体調を崩してしまうとせっかくの旅行が台無しです。楽しい旅行にするために今から体調を整えておきましょう。

## ○旅行前の健康管理

- ・旅行一週間前から生活リズムを整えましょう。(1日8時間睡眠、バランスのよい食事)
- ・体調が悪いと感じたら早めに受診し、旅行までに治すようにしましょう。
- ・この時期はまだまだ寒いので、感染症の予防に努めましょう。(マスクの着用、手洗いうがい)

## ○旅行中の健康管理

- ・消灯時間を守り、十分な就寝時間を確保しましょう。自分が元気でも友達に疲れているかもしれません。睡眠不足は乗り物酔いにも繋がります。しっかり休みましょう。
- ・食事やおかし、飲料水をとりすぎないようにしましょう。腹痛の原因になります。
- ・無理な行動はしないで慎重に行動しましょう。けがをしてしまってもとも子もありません。
- ・友達同士で薬をあげたりもらったりしない。薬が合わなくてアレルギーが発症したら危険です。絶対にやめてください。
- ・酔い止めは乗車30分前に必ず飲みましょう。
- ・少しでも体調がおかしいと感じたらすぐに先生に申し出てください。

## 健康用品の持ち物チェック✓

- 養護教諭との面談で、持参するように言われた薬
- 酔い止め・エチケット袋：酔いやすい人は忘れずに！
- カイロ：生理痛がある人、冷えやすい人
- 生理用品(女子)：突然生理が来ることもあります。用意しておけば安心！
- コンタクトレンズの保存液(使用者)：コンタクトケースや眼鏡、コンタクトの予備も忘れずに！
- マスク：寝るときにあると喉の乾燥が防げます。

30人全員が健康で楽しいと思える  
2泊3日になりますように。。。

