

健やか

喜多方桐桜高校 保健だより

修学旅行特別号 2025年9月16日発行

修学旅行を「健康・安全」に!!!



いよいよ皆さんが楽しみにしている「修学旅行」が近づいてきました。
楽しく思い出に残る修学旅行にするために、出発前から健康管理に取り組みましょう!



〈旅行前の準備〉

- 1 かぜ薬や整腸剤・鎮痛剤など、**普段から飲み慣れた薬がある人は、必ず持参**しましょう。
- 2 現在何らかの治療をしている人は、かかりつけ医に相談し、**服用中の薬を準備**しましょう。
また、**旅行中の生活についても注意点をよく聞いておきましょう。**
- 3 規則正しい生活を心がけ、体調を整えておきましょう。
- 4 **乗り物酔いをする人は酔い止めの薬を必ず持参**しましょう。
(念のためエチケット袋を用意すると安心ですね!)



〈当日・旅行中の注意〉

- 1 食事は腹八分目!...食べすぎ・飲みすぎ・空腹は、乗り物酔い・腹痛・胃痛の原因になります。
- 2 睡眠時間の確保...疲れを翌日まで残してしまうと体調不良を起こします。就寝時間を守りゆっくり休みましょう。
- 3 衣服の調節...日中と夜の気温差が激しい時期です。気温にあわせて、衣服を調節しましょう。
- 4 友だちの薬を飲まない...同じ症状でもアレルギーの心配があるため、**友だち同士の薬の貸し借りは絶対にしないように**しましょう。
- 5 思いやりの心を忘れずに...旅行の後半になると、疲労がたまり、精神的にも不安定になりやすくなります。自分が疲れている時は、周りも同じ状況かもしれません。
お互いを気遣い、困ったときは、友だちや先生に相談しましょう。
- 6 その他...かなりの距離を歩きます。靴擦れしないように履きなれた靴を履きましょう。念のため絆創膏の準備もしておきましょう。



〈感染症の予防〉...感染が疑われる人との接触を避ける!!!

新型コロナウイルス感染症やその他の感染症が流行している中での修学旅行は、一人ひとりの自覚が大切です。楽しく安全に心に残る修学旅行にするには、感染症対策を十分に行い、下記の注意事項を守って行動してください。

〈基本的な感染症対策〉...

- 手洗い・うがい(ウイルスを持ち込まない・持ち出さない)
- マスク(自分を守る・相手を守る) ○ 手指の消毒



〈旅行後の注意〉

- 1 旅行後は、どっと疲れが出るので、ゆっくり休みましょう。
- 2 旅行中の病気やケガで病院等を受診した場合、傷病によっては「日本スポーツ振興センター」の災害給付が受けられます。担任の先生または養護教諭まで申し出てください。



女子生徒の皆さんへ

- ◇ 旅行など環境の変化によって、月経周期がずれることがあります。忘れずに準備をして行きましょう!
(手荷物の中にも、2個ぐらい入れておくといいかと思います。)

※ 旅行中、感染症に感染してしまったり、体調不良により、旅行を継続するのが困難になってしまったりした場合には、家庭連絡し、お家の人に迎えに来ていただくことになりますので、体調管理には十分気をつけてください!!



* 一人ひとりが適切に健康管理を行い、友だちと協力し、「有意義で思い出に残る」修学旅行にしましょう♪