

保健だより～修学旅行編～



もうすぐ修学旅行ですね！心と体の準備は出来ていますか？
修学旅行を元気いっぱい楽しんで、帰ってきたら思い出話を聞かせてください。
修学旅行を元気に過ごせるように、
いくつかアドバイスをしておきますので、
しっかり読んで、修学旅行に備えてください。



旅行前

○体調を整える・薬を用意する

規則正しい生活を心がけて、体調をととのえておきましょう。
すでに、体調が思わしくない人は早めに医療機関を受診しましょう。また、病院で処方された薬の他、酔い止めや風邪薬、痛み止め、整腸剤など、飲みなれたものを各自で準備しておいてください。修学旅行中は環境の変化、疲労などで体調が悪くなることもありますので、内服薬は少し多めに用意し、必ず持参しましょう。

裏面に健康管理カレンダーを載せています。参考にして体調管理をしてください。

修学旅行には看護師さんが同行しますが、内服薬は持っていません。

必ず自分で用意しましょう

もうすぐ楽しい修学旅行。健康面での注意事項

<p>睡眠時間を ☆ 十分に確保する</p> <p>早寝 早起き</p>	<p>3度の食事を きちんと食べる</p> <p>いただきます まーす</p>	<p>排便の 習慣をつくる</p> <p>うーん 出なくても ふんばってみる!</p>
<p>適度に体を動かす</p> <p>“スポーツ” “運動” “だけ” “じゃない!”</p>	<p>常備薬、 予備も必ず用意する</p> <p>ぜんそく薬 酔い止め薬 おなかの薬 その他... どのくらい 必要?</p>	<p>心配なところがあるときは 主治医に相談しておく</p> <p>大丈夫!</p>

乗り物に酔いや酔いやすい人は特に注意を!! 少しでも不安を取り除くことが重要なポイントです!

旅行中

○乗り物酔い

飛行機や現地でのバス移動があるので、不安な人は必ず酔い止め薬を持参しましょう。

乗り物酔いを予防するために…

- ・前日は睡眠時間を十分にとる。
 - ・食事は8分目（空腹はダメ。脂っこいものはさける）
 - ・酔い止め薬を飲んでおく（乗る30分前が目安）
 - ・リラックスして過ごす。・体を締めつけない服を着る。
- 万が一、酔ってしまったら…
- ・衣服（ベルトやボタン）をゆるめ、楽な姿勢にする。
 - ・吐きたい時は我慢せずに吐く。・近くの先生やCAさんに伝える

○現地の食事

台湾での食事は、日本とは違います。それを楽しむのも旅の醍醐味ですね！台湾の食事は少し日本より脂っこいので、食べ過ぎは禁物です。また生のものやジュースに入っている氷は、お腹をこわす原因になりやすいので、おすすめしません。そして水道水は飲めませんので、ミネラルウォーターなどを購入するようにしてください。

食物アレルギーのある人は、出来るだけ気をつけて食事をするようにしてください。バイキングでは、食材を表示していますが、日本と違い細かい成分までは表示してありません。不安なときや迷った時は、必ず確認するようにしてください。また、内服薬やエピペンを処方してもらっている人は、食事のときには出来るだけ持っていくようにしましょう。

当日の朝に、発熱（37.5℃）、下痢、嘔吐があると参加は出来ません。旅行中は、食事はしっかりととり、睡眠も十分に取らしましょう。それでも慣れない環境から体調を崩すこともあります。そんな時に、普段飲んでいる薬や体温を調整できる衣服があると、安心するものです。必ず用意しておいてくださいね。また旅行中に、体調が悪く感じたら、無理をせずに先生や看護師さんに相談するようにしましょう。

修学旅行楽しんでくださいね♪

