

いきいき
ウキウキ
すきすき

まさき



わくわく修学旅行編

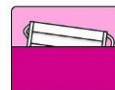
令和5年 11月
えびの市立真幸中学校
保健室

いよいよ来週、みなさんが楽しみにしている修学旅行が始まります。楽しい修学旅行にするためには、出発前からの健康管理と準備が必要となります。修学旅行中はもちろん、出発前からケガや体調不良に気をつけて、思い出に残る修学旅行にしてください。

～保健関係の持ち物をチェックしよう～

マスク

3～4枚程度持って行く。使ったマスクを入れる袋も忘れずに。

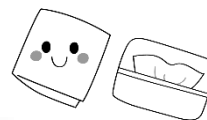


履き慣れた靴

歩きやすい普段から履き慣れた靴を履いていく。

ハンカチやハンドタオル、ティッシュ

ポケットに入れておく。ハンカチ等の共有はしないこと。



消毒スプレー(必要に応じて)

キャップをしっかりと閉めておく。



生理用品(女子のみ)

環境の変化で予定外の生理が来ることも、、、用意しておくで安心。

コンタクトレンズ用品、めがね(必要がある人のみ)

保存液やケース、予備のコンタクトレンズも用意しておく。



医薬品(必要がある人のみ)

頭痛薬、生理痛薬、酔い止めなど、普段飲んでいる薬は必ず持って行く。



※薬について

修学旅行中も、普段の学校生活と同じで飲み薬はありません。必要な人は必ず保護者と確認して持ってきてください。落とした時などのために、予備を持っておくで安心です。また、酔い止めを含む医薬品は友だちにあげたり、もらったりするのは絶対にやめましょう。

<現在の健康状態について>

修学旅行前健康調査を提出してもらいましたが、最近の体調はどうですか？風邪症状が続いている人や歯の痛みがある人は、修学旅行前に必ず病院を受診しましょう。

その他、修学旅行に関する不安、心配事等がある人は早急に担任の先生か保健室に相談してください。何でも相談してくださいね😊



旅行中はバスに揺られたり、見学で移動したりと体を休めることが少なく、普段の生活よりかなり体力を消耗します。最高にいい状態で旅行に参加できるように、規則正しい生活を心がけ、睡眠を十分とって、体の調子を整えておきましょう。

