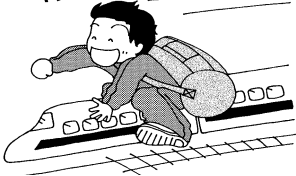


ほけんだより ~H30 修学旅行版~

都城工業高校 保健室

修学旅行 ☆



待ちに待った修学旅行！そんな楽しいはずの修学旅行も、心身の調子を崩したり、ケガをしたりしては楽しさが半減してしまいますね。出発前から生活リズムを整え、体調管理に気をつけて、思い出に残る修学旅行にしましょう！

みなさんが充実した修学旅行を経験することを心から願っている保護者の方と一緒に、このほけんだよりを読んでください。



修学旅行前の体調管理が大切です！

冬休み明けの修学旅行は、冬休みの体調管理が大きく影響してきます！
風邪・インフルエンザ・感染性胃腸炎等にかからないように規則正しい生活を心がけましょう！

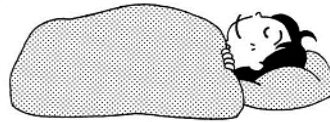
済ませていますか？

インフルエンザ
予防接種…

発症・重症化を防ぐ、
強ーい味方です。



☑ 十分な睡眠



睡眠不足や疲れから抵抗力がさがり、感染症にかかりやすくなります。睡眠を十分にとり、体力・免疫力を高めておきましょう！

☑ バランスのとれた食事



体力保持や便秘予防の為に、1日3食バランスのとれた食事ですっかり栄養をとりましょう！

☑ 手洗い



ウイルスが付いた手で口や鼻、目などに触れることで、感染症にかかりやすくなります。手洗いは、全ての感染症予防の基本です！

☑ うがい



のどに付いたウイルスを洗い流し、のどに適度な湿り気を与え、粘膜を守ってくれます！うがいは、全ての感染症予防の基本です！

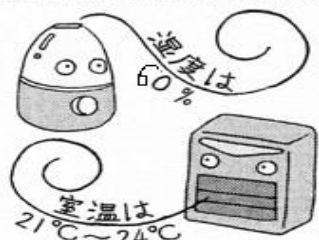
自分のために
みんなのために



こんなときは 「マスク」の利用を

- 咳が出る人は、他の人にうつさないために必ずつけよう
- 予防では、のどの保温・保湿、汚れた手で口や鼻をさわらないために

室内を適度な温度・湿度に保つ



外出はひかえる



どうしても外出するときはマスクをする



修学旅行中を元気に過ごすために...

持病がある人、 食物アレルギーがある人へ

- 病院から処方されている薬は、忘れずに飲みましょう。
- 食物アレルギーの人は、バイキング形式もありますので、原因食品を飲食しないように十分に注意してください。
- 疲労により免疫力が低下すると、発作やアレルギーを引き起こしやすくなりますので、
十分な睡眠をとりましょう。



★乗り物酔い予防のポイント★

- 前日はしっかりと睡眠をとる
- 食べ過ぎや空腹は避ける
- バスは前の方に座る
- 衣服はゆるめる
- リラックスする
- 時々、遠くの景色を見る



●乗車する前に酔い止め薬を飲む！

- ・乗車何分前に飲めばよいのか事前に説明書を確認しておきましょう。
- ・必要回数分の酔い止め薬も準備しておきましょう！

頭痛・腹痛になりやすい人、 体調を崩しやすい人へ

- 疲れをためないように、睡眠は十分にとりましょう。
- 暴飲暴食を避け、バランスよく食べましょう。
- 体を冷やさないように防寒対策（カイロや腹巻き等）をしましょう。
- トイレは、便意・尿意がなくても行ける時に行っておきましょう。



☆スキーをする際の注意事項☆

●スキー研修用の靴下は、厚みのある ハイソックスを準備しましょう！

※スニーカーソックスやタイツでは圧迫を緩和することができないので、赤く腫れて痛みが強くなります。

- 雪焼けをするので、日焼け止めクリームを準備しましょう。
- 雪焼けで目を痛めるので、ゴーグルは必ず着用しましょう。



自分のために
みんなのために

—★お願い★—

旅行中に体調が悪くなった場合は、早めに近くにいる先生に相談してください。我慢しすぎて重症になったり、感染を広げたりすることないように！
感染拡大防止には、みなさんの協力が必要です！

副作用等の問題がありますので、友達同士での、**薬の受け渡しは、絶対禁止**です！
命に関わる大切なことです！

- 自分で用意した市販薬を飲む場合も、必ず、養護教諭に相談してください。

