



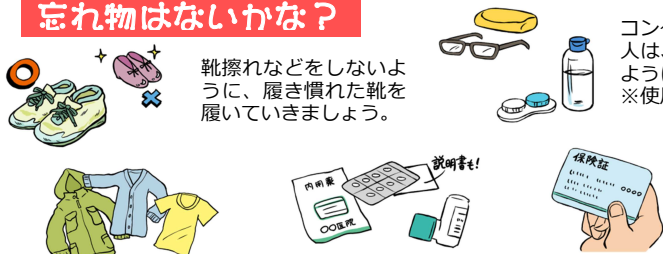
修学旅行を健康で安全に過ごすために…

11 月 27 日～12 月 1 日は、待ちに待った修学旅行ですね。考査も終わり、すでに待ち遠しく思っている人も多いのではないのでしょうか。楽しく思い出に残る修学旅行にするためには、健康と安全が必要不可欠です。旅行先で「困った！」なんてことがないように、心と体の準備をしっかりとっておきましょう。

出発前のコンディションづくり

☒ 出発前は十分睡眠をとり、睡眠不足がないようにする。 出発の朝は早く、移動時間も非常に長いです。睡眠不足で初日から体調を崩すなんてことがないように。	☒ 栄養バランスのとれた食事を 3 食しっかり食べる。 特に朝食は 1 日のエネルギーになります。また、排便を促す効果もあるよ！ 食事は体をつくる基本。好きなものばかり食べて栄養が偏ると、体調不良の原因となります。	☒ 手洗いうがいやマスクの着用で風邪を予防する。 風邪を引いて修学旅行に行けないなんてことにならないようにしましょう。
☒ 規則正しい排便の習慣をつけておきましょう。 慣れない環境では便秘になりやすいです。腹痛を起こさないためにも便通を整えておきましょう。	☒ 旅行中に必要な薬を用意しておきましょう。 普段飲み慣れている薬を用意しておきましょう。友達どうしで交換してはいけません。	☒ 健康上の不安は出発前に解消しておきましょう。 体調に不安のある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。保健室に相談に来てでもいいですよ。

忘れ物はないかな？



気候に応じて衣服を調節できるようにしましょう。

内服薬は学校では用意しません。処方された薬は必要量持って行きましょう。

病気やけがに備えて全員保険証を持参しましょう。※家族共通の保険証の場合はコピーで可。

あると便利なグッズ

- ◆絆創膏 ◆ビニール袋
- ◆体温計 ◆マスク

あれもこれも…！ではなく、必要なものを最低限にね！



旅行中ベストコンディションで過ごすために

★花より団子！

…だけど、間食や食べ過ぎは注意です。友達につられず、自分のお腹に相談しましょう。

★みんなと一緒に寝るのは楽しい！

…だけど、1 日の疲れをとることが優先です。友達の安眠を妨げないように。

★つついテンション上がっちゃう！

…だけど、ケガをしてしまっは気分も最悪です。注意一秒、怪我一生。

体調が悪くなったら、我慢せずにすぐに申し出ましょう。



乗り物酔いが心配な人は

- ① 十分な睡眠をとっておく。
- ② 空腹、満腹状態では乗り物には乗らない。
- ③ 酔い止め薬を飲む。
- ④ 乗り物の中では手先に集中せず、進行方向や遠くを見る。
- ⑤ 「酔わない、大丈夫。」と心を落ち着かせる。
- ⑥ エチケット袋を用意しておく。

胃痛・腹痛・下痢を起こしやすい人は

- ① 暴飲暴食はしない。特にジュースやアイスなど冷たいものの摂りすぎに注意！
- ② 3 度の食事は体調に合わせて食べる。
- ③ 気候に合った服装で冷えを防止する。
- ④ お腹が痛くなったらすぐにトイレに！
- ⑤ お風呂上がりに腸に沿って優しく『の』の字にマッサージをする。

女子のみなさんへ

- ◇ 生理用品は全員用意！環境が変わると、急に始まる場合があります。
- ◇ 寝るときが心配な人は、バスタオルを 1 枚多めに持って行きましょう。
- ◇ 生理痛がひどい人は、薬や貼るタイプのカイロを持って行きましょう。体を冷やさないことが大切です。市販薬では効果がない人は、専門医に相談してみましょう。
- ◇ 心配なことがあったら、気軽に女性の先生に声をかけてください。



旅行中のケガや病気で病院にかかったら

修学旅行中に、ケガや病気で病院を受診した場合、スポーツ振興センターに医療費を請求できます（※支給条件あり）。なお、修学旅行が終了して、帰宅後に症状が現れ病院を受診した場合については、旅行中に前駆的症状が認められ、遅くとも帰宅後翌日中に受診したものに限り、スポーツ振興センターに医療費を請求できます。

修学旅行から帰ったら…疲れがいつまでも残らないように、ゆっくりと休みましょう。



さいごに…

先生方は、2 年生全員の「いのち」を預かって修学旅行に行きます。きまりやルールは学校の外でも存在していることを忘れずに、釜高生としての誇りを持って行動しましょう。一人ひとりが大切な生徒です。

みんなで協力して、「行ってよかった！！」と思えるような修学旅行にしてください。

保護者の方へ

修学旅行前保健調査へのご協力、誠にありがとうございました。修学旅行中は調査内容をもとに引率教員が対応しますが、出発前にもう一度旅行先での注意点（服薬の仕方やアレルギー症状を引き起こす物質や食品など気をつける点）をお子様と一緒にご確認ください。また、学校が知っておいた方がよいことはお気軽にご連絡ください。