

ほけんだより



楽しい
修学旅行直前号!!

令和4年5月13日

揖保川中学校保健室

もうすぐ 修学旅行!!

みなさんが楽しみにしている修学旅行が18日~20日に実施されます。
素敵な思い出を作るために大切なことは、感染症対策をしっかり続けることと、体調管理です。
からだの準備と、持ち物の準備をしっかりに行いましょう。

当日までにできること・しておいてほしいこと

○修学旅行2週間前からの健康管理は特に大切です。しよりの健康観察のページに、5月4日から土日も含めて毎日本体温の記録をお願いします。ご家族の方も体調にご注意ください。

○治療が必要な病気と持病の対策

- ・風邪症状がある人は早めに病院で診てもらいましょう。
- ・虫歯のある人も治療しておく心安です。
- ・持病のある人は、主治医から注意事項を聞いておきましょう。



○体調管理

- ・睡眠不足、過労を避け、規則正しい生活(早寝早起き朝ご飯)を心がけましょう。
- ・手洗いうがいを忘れずに。
- ・服装を工夫しましょう。(汗をかいたままそのままにしない等)

保健関係の準備物 と 万が一に備えて...

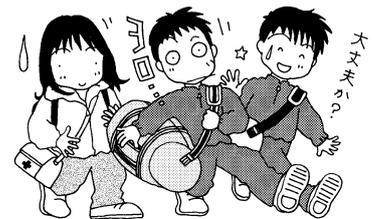
マスク	(3日×2枚+1) できれば不織布を	
除菌シート	手洗いをできない場合などに便利です	
体温計	用意できる人	
自分に合った薬 (必要な人)	毎日飲む薬がある人	かかりつけの病院でもらっている薬
	たまに使う人	胃腸薬 頭痛薬 塗り薬 目薬 点鼻薬など 使い慣れた物
	乗り物酔いする人	酔い止め薬 エチケット袋
タオルやハンカチ	毎日交換できるように3日分	
コンタクトレンズの人	洗浄・保存液・ケース・メガネ・予備のレンズなど	
履き慣れた靴	たくさん歩きます	
生理用品(女子)	慌てないように準備しておきましょう	
調節できる服装	寒さ暑さに対応できるように	

- ・学校では基本的に薬は持参しません
- ・持参した薬は、人にあげたりもらったりしてはいけません。
- ・毎日飲む人は飲み忘れに注意。

修学旅行中の過ごし方

- 毎朝の体温チェックと健康観察を忘れずに。
- バスの乗車前には、備え付けのアルコールで手指消毒をしましょう。
- 食事前や部屋に入ったときには、手洗いうがいを忘れずに。

※体調が悪いときは、我慢せずに早めに教えてくださいね。



保護者の皆様

修学旅行に向け、ご家族の方も含め、体調管理に努めていただきありがとうございます。

急な体調不良やけがで医療機関を受診する際には、連絡させていただきますので、よろしくお願いいたします。

もっと楽しく修学旅行。
林間学校・遠足



健康面での注意事項

素敵な思い出を
作るために...

睡眠時間を
☆ 十分に確保する

早寝 早起き

3度の食事を
きちんと食べる

いただきます まーす

排便の
習慣をつくる

うーん 出なくても ふんばって みる!

適度に体を動かす

スポーツ だけか 運動か じゃない!

常備薬、
予備も必ず用意する

ぜんそく薬 酔い止め薬 どのくらい
おなかの薬 その他... 必要?

心配なところがあるときは
主治医に相談しておく

大丈夫!

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



☆ 楽しみだけど 乗り物 ~修学旅行・林間学校・遠足~
ちょっと不安... 酔いや酔い人が 心配な人へ



前日は早く寝て ☆
☆ 体調を整える

眠れなくても 横になって 部屋を暗くしよう!

ギン ギン

当日の朝食は ☆
腹八分目・しっかり食べる

空腹は 逆効果! きゅるる

酔い止め薬・エチケット袋
忘れずに用意する!

☆ ワスレナイデ!

吐くことを気にしない! 吐いてもいいや! と開き直るとけっこう大丈夫なものです
周囲の人へお願い → 酔いや酔い人へ暖かい心配りをよろしくお願いします♡