

修学旅行の準備は万全ですか

来週は待ちに待った修学旅行です。修学旅行では、普段の生活環境とは異なる場所で多くのことを学び、仲間との絆を深める絶好の機会です。しかしその反面、慣れない場所での集団生活が3日間続きますので、想像以上に心身の疲れが溜まります。出発までに体調を整え、楽しい3日間になりたいですね。

保健管理票から

持病があり病院から薬を処方されている人や頭痛、生理痛などで薬を服用する人は、忘れずに持参してください。

気をつけてほしいこと

1 睡眠をきちんととる

◎自分のために…睡眠不足は乗り物酔いしたり、体調を崩したりする原因です。

旅行前も、旅行中もしっかりと睡眠をとりましょう。

◎周りのために…旅行中、就寝時間を過ぎてもおしゃべりしていると、周りの

人も十分に眠れず、睡眠不足になってしまい、体調を崩す原因になります。



2 お腹の調子を整える

環境が変わると緊張や疲れによって、下痢や便秘による腹痛が起こりやすくなります。食べ過ぎや冷えなどに注意し、お腹の調子を整えておきましょう。また、旅行中はトイレに行ける時にいきましょう。

3 土日の過ごし方に注意する

今年の修学旅行は火曜日が初日です。土日の過ごし方が影響するかもしれません。早寝早起きのリズムを崩さず、けがに十分注意して過ごしてください。

4 体温調節を工夫する

外気温は暑くても、バスや建物の中はクーラーでヒンヤリしていることがあります。フェイスタオル等があると、肩やお腹にかけて温めたり、雨が降ったときなど、濡れた体を拭くことができたりと、体温調節に役立ちます。

5 感染症対策

現在、全国で新型コロナウイルス感染症が流行しています。楽しい修学旅行にするために、一人ひとりが意識して対策をとりましょう。



体調管理のために

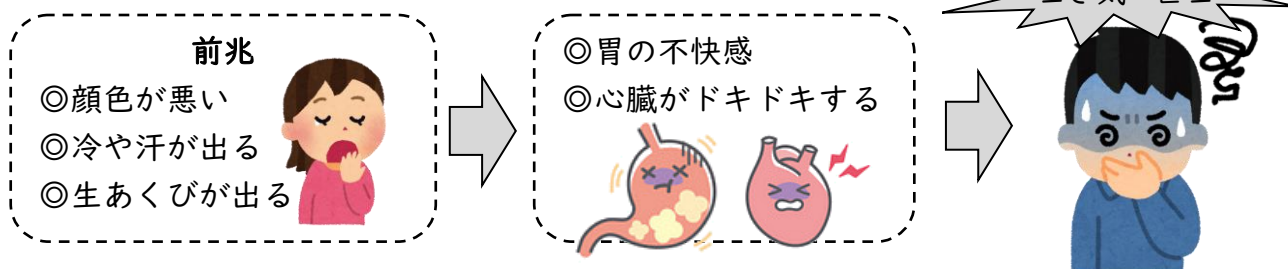
1 乗り物酔いをしないために

不規則な揺れ・睡眠不足・空腹や食べ過ぎ・排気ガスや乗り物内において「酔うかも」という思い込みなどが、乗り物酔いを起こすきっかけになります。乗り物酔いをしないために、次のことに気をつけてください。

《乗り物酔いしやすい人は》

- 乗り物に乗るときは、空腹でも食べ過ぎでもよくないです。食事は腹八分目が良いですね。
- 睡眠不足は大敵です。旅行前も旅行中もしっかりと寝ましょう。
- 酔い止めは必ず薬の指定どおりに飲んでください。(〇分前などの)
- 近くを長時間眺めていると景色は三半規管が刺激され、気持ちが悪くなる原因となります。遠くの景色を見ると良いでしょう。
- 吐き気がしたらギリギリまで我慢しないで早めに先生や友人に伝えてください。

《乗り物酔いの症状》



2 持参物の確認

- ☐ 主治医からの薬（持病のある人）
- ☐ 常備薬（頭痛・腹痛等の時にいつも服用している薬、塗り薬など）
- ☐ 酔い止めの薬（あまり酔わない人もお守りに持っていると安心です）
- ☐ ハンカチ・ポケットティッシュ（3日分） ☐ タオル ☐ コンタクト用洗浄液、眼鏡
- ☐ マスク（3日分と予備も含めて） ☐ 生理用品
- ☐ ゴミ袋（マスクや鼻をかんだティッシュなどを入れるため）

※自分に合う薬が友だちに合うとは限りません。友人同士での薬の貸し借りはしないようにしてください。合わない薬を飲んで、副作用が出ることもあります。もしもの時のために、自分に合った常備薬を準備しましょう。

保護者の皆様へ

いよいよ修学旅行です。生徒たちもとても楽しみにしている様子です。

さて、この3日間を楽しく過ごすためには、健康で過ごせることが大切です。週末の過ごし方に気をつけさせていただき、健康状態の確認をお願いいたします。また、乗り物酔いや頭痛・腹痛などが起こりやすい場合は、事前にお子さまと話し合い、常備薬等を持参させてください。けがや事故のないように、3日間安全に楽しく過ごしてほしいです。