

いよいよ、みなさんが楽しみにしている修学旅行が近づいてきました。当日、万全の体調で出発し、3日間元気に楽しく過ごせるよう、今日から1週間、しっかり体調を整えておきましょう。



こんな準備 あんな準備 はOK?

服装

気温や天候に対応できるよう服装の準備をしましょう。暑さ、雨に対応できる準備を！ 関東はこの時期、急に夏のような暑さになることもあります。

靴

靴は履き慣れたものを。新しい靴は靴ずれを起こしやすいので気を付けて。

薬

普段飲んでいる薬（痛み止め・アレルギーの薬など）がある人は必ず必要な分を用意しましょう。今は症状が出ていなくても、疲れや緊張から症状が出ることもあります。



からだ

体調がよくない時は、習い事など無理せず休んで体調を整えておきましょう。修学旅行では起床時刻がいつもと違って早いです。今から早寝・早起きの習慣をつけておくといいですね。また、最近体調がよくない、体調に不安のある人は、修学旅行前に必ず医療機関を受診しましょう。

食事

修学旅行中の食べ過ぎ、飲み過ぎはお腹をこわす原因になります。食事（ハイキングや自主研修中の食事等）やおやつの自己管理をしっかりしましょう。

その他

修学旅行では、自主研修やグループ研修等、先生方から離れて活動する場面が多くあります。マスクやばんそうこう、薬、ビニール袋などは各自サブバッグに入れ、保冷シート（発熱、暑さ、頭痛、鼻血、乗り物酔いに効くという人も）なども入れておくと安心です。また、ハンカチ（1日1枚）・ティッシュは必ずポケットに！ 除菌用ウェットティッシュもあると便利です。

★具合が悪くなったら…我慢しないで、ひどくなる前に、すぐに先生に知らせましょう！★



前日

早めに寝て体調を整えましょう。寝不足は体調に影響します。

当日の朝食

朝食は腹八分目、消化のよいものを食べましょう。今から食事・排便のリズムを作っておくといいですよ！

服装

お腹を締めつけないように。

酔い止め

バスに乗る30分前には飲みましょう。

エチケット袋

乗り物酔いしやすい人もしない人も必ず用意を！

航空性中耳炎について



「飛行機に乗ると耳が痛くなる。」という人は、修学旅行前に耳鼻科に相談してみることをおすすめします。離陸前・着陸前にあめをなめることで予防できます。



★ みんなで元気に出発して、みんなで元気に帰ってくる…これがわたしの一番の願いです ★