



出発前に気をつけること

☆規則正しい生活で、心と体の調子を整えましょう

- 早寝早起きを習慣づけ、3度の食事は必ずとるようにしましょう。
- かぜ気味など体調の悪い人は、からだを休め、回復に努めましょう。
回復しない場合は早めに病院へ行き、体調を整えましょう。



☆日頃使っている薬を持参しましょう

- ぜんそく、頭痛、腹痛、アレルギー、乗り物酔い等ある人は、日頃使っている薬を必ず持参しましょう。
最近調子がよくても、旅行中は環境も変わり疲労もたまるので、持病が出てしまうことがあります。
- 体調を崩し受診した場合は、病院の薬を持参しましょう。



宿泊学習中に気をつけること

➔ 暴飲暴食をしない

ご飯やおやつの食べすぎ、ジュースの飲みすぎに注意しましょう。特にお菓子や水分の取りすぎは体調を崩したり、乗り物に酔う原因になります。腹八分目が健康でいることの秘訣です。

➔ 食物アレルギーのある人へ

給食のときと同じように、自分の食べてはいけないものを十分理解して各自で判断しましょう。入っているものがわからないときは、その場で質問してください。

➔ 花粉症・アレルギー性鼻炎・アレルギー性結膜炎・ぜんそくの人へ

ホテルでは家庭と布団が変わりますから、アレルギー症状が出てしまうことが考えられます。**薬がある人は持参してください。**部屋で布団などをバサバサ揺すってしまったときには、ホコリがたくさん出てしまいます。そんなときは、廊下に避難したり、マスクをするとよいでしょう。発作が出てしまったときには、早めに近くにいる先生に申し出ましょう。

ほこりのアレルギーの人も多いので、布団の上で暴れたり、まくら投げは絶対やめましょう。

➔ 疲労回復のため、十分睡眠をとる

睡眠不足は疲労をため、いろいろな病気、事故につながります。就寝時刻を守り、他人の睡眠のじゃまをしないようにしましょう。



➔ 靴ずれしないために

はきなれた靴をはいていくようにし、少しでも痛みを感じ始めたら、ばんそうこうを貼るなどの予防をしましょう。

➔ コンタクトレンズの人は、メガネも持参!

コンタクトレンズの人は、使用時間が長くないように、メガネも持参しましょう。

裏面へ
続きます

旅行中の感染症対策について

集団での生活が続きますので、一人ひとりの感染症予防が大切になります。

- ◆ 出発する日の朝は、必ずご家庭で検温と健康チェックをしてから登校させてください。朝の段階で、本人または同居する家族に発熱等の風邪症状がみられる場合は、参加を見合わせていただく場合があります。
- ◆ 旅行中も朝・夕の検温と健康チェックを行います。(旅行中の検温は、学校の非接触体温計で行います)
- ◆ 旅行中に発熱等の症状が確認された場合は、原則保護者の方に引き取りに来ていただきます。必ず連絡の取れる連絡先を確認してください。
- ◆ 旅行中に体調を崩し、病院へお連れすることもあります。保険証をファックスしていただくこととなりますので、ご準備をよろしくお願いいたします。
- ◆ 旅行中の手洗い、咳エチケット、マスク着用、持ち物の準備等、学校側でも指導しますが、ご家庭においても感染予防へのご協力をお願いいたします。

乗り物酔いになりにくくするために



旅行中は、バスに乗っている時間がとても長いです。**酔いやすい人は自分に合った薬を用意してください。**普段飲んでいる薬との飲み合わせも確認しておきましょう。

酔ってしまった時は、衣服をゆるめる、寝るなどの対応をしましょう。吐いてもいいように、エチケット袋(中の見えないビニール袋)やティッシュも多めに持ちましょう。

乗る前



前日の睡眠はたっぷり取る
消灯時間を守り、睡眠時間を減らさない



きつめの服、下着、ベルトは避ける



朝ごはんはちょうどよい量を食べる
(抜いても、食べすぎもよくない)



酔いやすい人は、「酔い止め」を乗る30分前には飲んでおく

乗った後



体の力を抜いて、リラックスする



「私は酔わない」と自分に言い聞かせる



下を向くような読書やゲームはせず、話をしたり、遠くを見る



まっすぐ前を向き、カーブに合わせて、体を傾ける
背中シートにしっかりつける