

ほけんだより

修学旅行号

札幌市立栄南中学校保健室

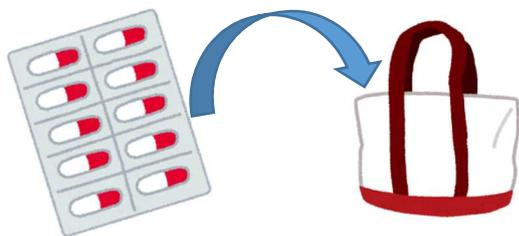
2019年5月31日(金)発行

いよいよ、みなさんが楽しみにしている修学旅行が目前に迫りました。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続きますので、想像以上に心身ともに疲れが溜まります。出発までに体調を整え、万全の状態で見参しましょう。

旅行中のけがや病気は、本人も辛いものですが、周囲の人たちにも大変心配をかけることになります。一人ひとりが健康管理をしっかり行い、楽しく充実した修学旅行にしましょう。

前日の体調管理

- ① 夕食は消化の良いものを腹八分目。
暴飲暴食はやめましょう。
- ② 早めにお風呂に入って、早めに寝ましょう。
- ③ 手足の爪は切っておきましょう。
- ④ 持参する薬を鞆の中に入れておきましょう。



旅行中の医療機関の受診について

修学旅行中に大きなケガや病気があった場合は現地の病院を受診します。受診する病院によっては一度 **10割負担**をし、後から差額分を健康保険で還付するという形をとることになります。FAX で **保険証のコピーを送っていただく場合**もありますのでよろしくお願いいたします。ご家庭に FAX が無い場合、日中は学校、夜間はコンビニ等をご利用ください。また、旅を続けることが困難な場合は **保護者の方に現地まで迎えに来ていただく**こともありますのでよろしくお願いいたします。

当日の朝の体調管理

- ① 朝食は、消化の良いものを食べるようにしましょう。



- ② トイレは家ですませてください。



- ③ 靴擦れするとつらいです。履きなれた靴を履きましょう。



【当日の朝にチェックしよう】

- よく眠りましたか
- スッキリ目覚めましたか
- 朝ご飯はしっかり食べましたか
- トイレをすませましたか
- 体調に不安なところはないですか



乗り物で酔いやすい人へ…



乗り物酔いをする人のために

前日はたっぷり寝る

満腹や空腹をさける

朝ごはんは、脂っこいものは食べない

酔い止め薬を飲んでおく

バスは前のほうに座る

「楽しみだけれど、乗り物酔いが心配…」
という人もいます。
こんな対策で、不安を吹き飛ばそう！

時々速くの景色を眺める

体を締めつけない服装で

読書や細かい作業をしない

友だちと話してリラックス

吐きなくなったら、吐けばいい。と気楽になる

先日行った健康調査では、乗り物酔いに対して不安がある人が多くいました。修学旅行中は JR やバスなどに乗り、長時間移動することも多くなります。乗り物酔いにならないためのポイントは、「気にしすぎない」事です。「酔うかも…」とあまり不安に思わず、楽な気持ちで臨みましょう！また、酔い止めを使用する人は忘れずに持ってくるようにしましょう。



薬の管理は自分でできますか？

旅行中に必要な薬(必要になりそうな薬も含めます)はきちんと自分で管理をしましょう。基本的には、保健室から薬をあげることはできません。

また、家から持ってきた薬は、たとえ家庭でごく普通に使用するものであっても絶対に人にあげてはいけません。体質によってはアレルギー反応を起こしてしまう人もいます。

必要な「薬」などは忘れずに！	環境の変化で体調が変わることもあります。ふだん使っている薬がある人は、念のために持っていきましょう。
持病のある人	かかりつけの病院でもらった薬
たまに薬を使う人	胃腸薬・鎮痛剤・塗り薬・目薬など
乗り物に酔う人	酔い止め薬・エチケット袋（紙袋の中にビニール袋を重ねたもの）
コンタクトレンズを使っている人	コンタクトレンズのケア用品・メガネ
その他に便利なもの	ばんそうこうは、ちょっとしたケガや靴ずれに貼れるので便利

⚠️ 薬は、箱や説明書を一緒に持参しましょう
何の薬か、また用法や用量がすぐわかります。

⚠️ 薬は絶対、人にあげない！ もらわない！
体質に合わない薬を飲むと、アレルギー反応を起こし、じんましんが出たり、ひどい時には呼吸困難を引き起こしたりします。



体調を整え、楽しい修学旅行にしましょう！