



ほけんだより



令和5年5月22日(月)発行 修学旅行特別号 札幌市立札幌北中学校保健室

荷物の準備をし体調を整えましょう！

来週末は、皆さんが楽しみにしている修学旅行が待っています。この一週間で、荷物の最終チェックをし、体調を整えましょう。普段の学校生活ではなかなか経験できないことがたくさんあるはずです。この3日間の生活を通して、いろいろな体験をして心の栄養を吸収してきてほしいと思っています。

健康に関する荷物の準備チェックリスト

□ハンカチ・ポケットティッシュ・(マスク)

2泊3日分(3セット)用意しましょう。予備もあると安心です。また、マスクは、各自の判断で持っていきましょう。

□常備薬…内服薬・吸入薬・目薬・点鼻薬など

喘息やアレルギー症状は環境の変化や疲れた時に出やすいです。普段使用している薬は必ず持参しましょう。持病のお薬がある人は、日数分忘れずに持ってきてきましょう。

□乗り物酔い対策…酔い止め薬・エチケット袋

心配な人は、酔い止めの薬を用意しましょう。乗車30分前には服用してください。つまり出発の日は、朝食を食べたら服薬してから登校しましょう。鞆の中にエチケット袋を入れておくと安心かも！「酔うかもしれない、気持ち悪くなったらどうしよう」など、不安な気持ちから本当に気分が悪くなることがあります。準備万端にし、少しでも不安な気持ちを解消しておくといいですね。

□履きなれた靴

修学旅行中はたくさん歩きます。靴擦れ予防のために、普段から履きなれた靴で行きましょう。



お子様の体調で心配なことがある場合は、出発前までに必ずかかりつけ医と御相談くださいますようお願いいたします。服用している薬がある場合は、日数分の薬を用意し、お子様と“忘れずに(自分で)服用できるか”の確認をお願い致します。また、旅行中に発熱等の症状が出た場合は、救急医療情報センターへ相談の上指示に従って対応し、保護者へ状況を連絡・相談させていただきます。なお、医療機関を受診する際には、保険証のコピーをFAXで送信していただく場合がございますので、御協力お願い致します。

旅行中健康で過ごすために

1. しっかり食べる&食べ過ぎない

朝食、昼食、夕食は、(無理のない程度で)しっかり食べましょう。自主研修中の間食(おかし)の食べ過ぎや、ジュースの飲み過ぎは、腹痛や吐き気、便秘、乗り物酔いの原因になりますので気を付けること!

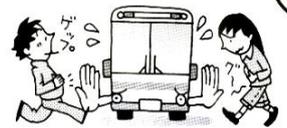
2. 夜はたっぷり・ぐっすり寝る

体調不良の1番の原因は睡眠不足です。寝るべき時間には寝ましょう。就寝時には、部屋の電気を全て消します。これは、ぐっすり寝てもらうためです。

3. トイレを我慢しない

腹痛や気持ち悪さの原因は、便秘であることが多いです。旅行中は積極的に排便することを心がけましょう。また、トイレが近い人はトイレ休憩の度にこまめに行きましょう。我慢したり、「遅れるかも!」と慌てたりしなくて大丈夫ですよ。

4. 乗り物酔いは、自分でコントロールする気持ちで

 <p>●睡眠はじゅうぶんに</p>	 <p>●からだをしめつけない服装で</p>	 <p>●揺れやすい座席は避けて、窓際に</p>	 <p>●遠くの景色をながめる</p>
 <p>●食事は軽めに</p>	<p>酔いやすい人は</p> <p>●予防薬を飲む</p>  <p>よく読んで 説明書の指示どおりに飲みましょう。</p>	<p>気分が悪くなってきたら</p> <p>●目を閉じる ●衣服をゆるめる ●窓を開ける</p> 	<p>●まわりの人としゃべったりして楽しく過ごす</p> 

5. 色々なアレルギーのある人がいます

皆さんの仲間にはアレルギーのある人がいます。修学旅行中は日常とは異なる環境で過ごすため、思わぬタイミングでアレルギー症状が引き起こされる可能性があります。そのため、以下の行動は控えましょう!

- 枕投げなどの寝具遊び×
- 食べることを無理に勧める×
- お菓子の交換×

