

# ほけんだより



修学旅行特別号  
3年生

札幌市立手稲西中学校  
2026.5.22 保健室

季節が春から夏に進むこの時期は、気温が急に上がったり下がったり…花粉が多く飛散したり…体調管理の難しい日が続きます。お風呂はシャワーで済ませず湯ぶねに入る・ほっとできる時間をつくる・いつもより早めに布団に入るなど、体をいたわる生活を意識してみてください。修学旅行に向けて、今からできる体の準備もしっかりと確認していきましょう。



## 今日から**体調**を整えておきましょう



### その1 しっかり睡眠をとろう

#### 今日から

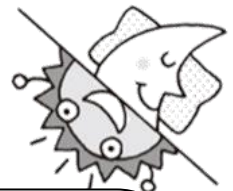
今から早寝早起きの習慣をつけてください。前日だけ早く寝ようと思っても、そう上手くはいかないものです。いつもより少し多めに睡眠&休養をとる意識を大切にしましょう。

#### 前日は…

荷物の最終確認は早めの時間帯にすること!事前に準備をしても、最後の確認は意外と時間がかかります。そして早めに布団に入りましょう。うまく寝付けなくても焦らない。「そのうち眠れるさ」と軽く考えて、布団の中で目を閉じていてください。

#### 当日は…

夜中のおしゃべりは、自分だけではなく、友達の体調にまで悪影響を与えます。全員が元気に札幌に帰ってこられるように、お互い気をくばって生活をしましょう。夜はしっかりと睡眠をとって、翌日の活動にそなえてください。



### その2 ひとそれぞれに、体質があります

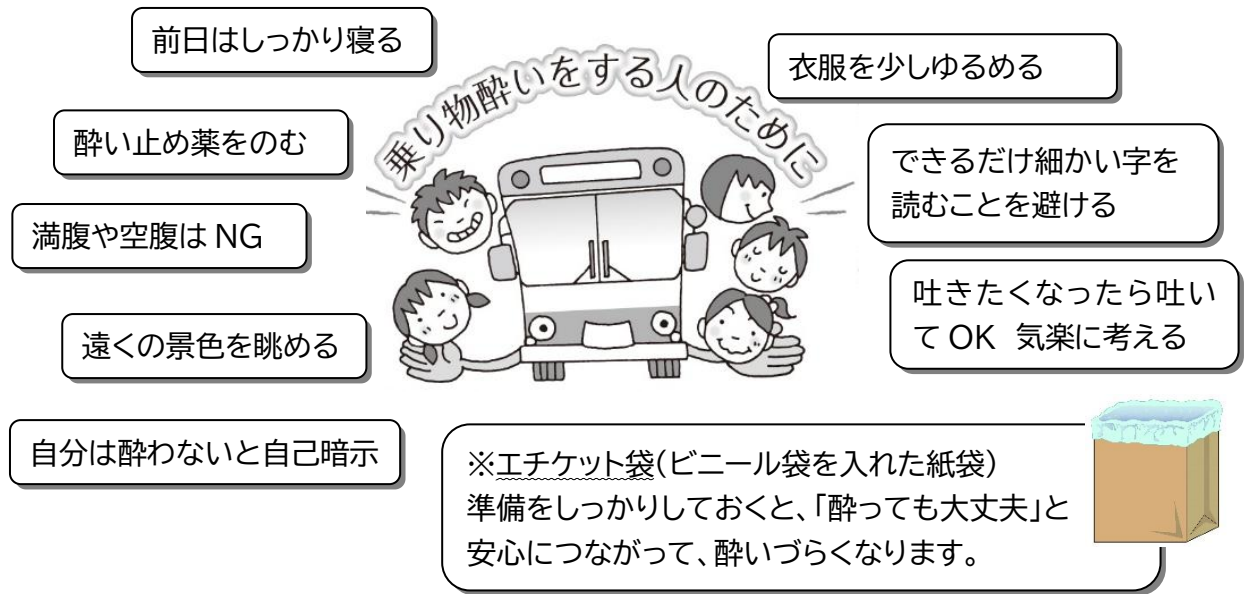
ぜん息やアレルギー性結膜炎・鼻炎のある人が多数います。季節の変わり目であるこの時期は、アレルギー症状が特に強くなる人もいます。自分の体質や体調をよく考えて、必要な薬などの準備をしてください。体調に不安のある人は、**来週中に病院へ**行って相談しておきましょう。

ホコリにアレルギー反応を起こす人がとても多いです。**ホテルの布団の上で大騒ぎをされてしまうと、ぜん息で咳がでたり、鼻が詰まって眠れなくなったりなど、体調が辛くなってしまう人もいます。**お互いの体を気づかう「思いやり、大事にしてくださいね。



### その3 乗り物酔いが心配な人は…

列車の不規則な揺れ、睡眠不足、空腹、食べ過ぎ、排気ガスや車内の臭い、酔うかもという不安…乗り物酔いを起こすきっかけはたくさんあります。普段酔わない人でも、ちょっとしたことが原因で酔うこともあります。具合が悪くなってしまうのはお互い様です。友達の調子が悪そうだったら、そっと「辛いのか?」と声をかけたり、先生に様子を伝えるなど、優しくサポートしてあげられると良いですね。



### ＊ ＊ 保健編 こんなものもあると良いですよ～ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊

学校の旅行的行事は家族旅行とは違います。常に集団で活動することや、慣れない土地という環境変化によって、想像以上に疲れがでると思ってください。熱が出やすくなったり、普段はしないような場面でケガをしたり…。「念のため」が「自分のため」。しおりをしっかり確認し、家族旅行よりも念入りな準備をお願いします。

(飲み慣れたものを)

- 内服薬
- 頭痛時などの痛み止め
  - 酔い止めの薬 (+エチケット袋)
  - アレルギー時の飲み薬
  - ぜん息などの持病薬

その他

- 外用薬
- アレルギー時の点眼薬や点鼻薬・塗り薬
  - ばんそうこう
  - はき慣れた靴で参加する(靴ずれ防止)
  - サポーター、テーピング、包帯など(けがが十分に治ってなく、必要な人)
  - 天気予報にあわせたグッズ
  - 感染症対策グッズ(ハンカチ・マスク・ティッシュは普段より少し多めに)



内服薬は、成分や使用方法が書かれた紙と一緒にもちましょ。絶対に人にあげない・もらわない！薬のアレルギーを起こしたら大変です。

アレルギーの薬と乗り物酔いの薬には、同じ成分が含まれていることがあります。どちらを飲んだらよいかなど、病院やドラッグストアの薬剤師さんと、相談しておくといいです。