

ほけんだより

札幌市立屯田北中学校
保健室 2020/10/5
修学旅行特別号



今週はいよいよ修学旅行です。旅行先で体調を崩したり、ケガをしないように健康管理をしっかりとしましょう。楽しい思い出がたくさんできるような、充実した修学旅行になるといいですね。

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

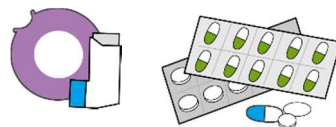
- 早寝早起きを習慣づけ、3度の食事は必ずとるようにしましょう。
- かぜ気味など体調の悪い人は、からだを休め、回復に努めましょう。
回復しない場合は早めに病院へ行き、体調を整えましょう。
- 当日朝の検温と健康チェックを必ず行いましょう。熱がある場合は参加できません。



しおりに記入！
当日朝に確認します。

☆日頃使っている薬を持参しましょう

- ぜんそく、頭痛、腹痛、アレルギーなどがある人は、日頃使っている薬を必ず持参しましょう。
最近調子が良くても、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。



修学旅行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。腹八分目が健康であることの秘訣です。

→ 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。**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きましょう。痛みがあれば、ばんそうこうを早めに貼っておくと安心です。

→ 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、使用時間が長ならないように、メガネも持参しましょう。

→ 旅行中もしっかり感染予防！

旅行中も普段の生活と同様に、3密を回避し、マスクをつけて大声での会話は避けましょう。3日分のマスクやマスクを入れる袋、ハンカチ、必要な人は手指用の消毒液など、旅行の前にしっかり準備してください。また、感染予防の観点から、食事の食べかけの食べ物のやり取りもやめましょう。



修学旅行中の感染症対策・

体調不良時の対応について



- ☆出発する日の朝は、必ずご家庭で検温と健康チェックを済ませてから登校させてください。健康チェックはしおり（保健のページ）に記録欄があります。また、朝の段階で本人または同居家族に発熱がある場合、修学旅行への参加はご遠慮ください。
- ☆修学旅行中は毎日朝・夕の検温と健康チェックを行います。（検温は非接触式の体温計で、教員が測定します。）
- ☆旅行中に発熱した場合は、保護者の方にご連絡し、迎えに来てもらう可能性があります。必ず連絡の取れる連絡先をお子さんに伝えておいてください。
- ☆旅行中にケガや体調不良で受診することも考えられます。その場合は、保険証を病院又はホテルにFAXで送付していただきます。ご準備よろしくお願い致します。
- ☆旅行中に、お子さん本人と同居しているご家族の中で、新型コロナウイルス感染症に感染した方、もしくは濃厚接触者と指定された方がいるとわかった場合は学校へ連絡してください。

みんなが楽しい修学旅行にするために

体調の悪い人への気配りを！

旅行に行く人の中には、持病のある人、体力のない人、集団が苦手な人など色々な人がいます。体力のある人が消灯時間を過ぎて話していると、体力のない人は体調を崩してしまいます。車酔いもしやすくなりますね。部屋で暴れるとアレルギーのある人は鼻炎や喘息の発作を起こしてしまいます。友だちを思いやり、気配りのできる仲間であってほしいと思います。

ケガに注意

楽しくてはしゃぎすぎると大きなケガをします。部屋でのプロレスごっこでの打撲、階段から飛び降りての骨折、走って滑って捻挫はよくあるパターンです。過去には、列車や宿の窓から転落し、大ケガをした他校の事例もあります。お互いに注意し合い、ケガなく帰ってきましょう！

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。

寝不足や、空腹または食べ過ぎのときに酔いやすくなります。そして、「酔うかもしれない…」と思う不安な気持ちが大きく影響します。

酔ってしまった時は、衣服をゆるめる、窓をあける、先生に申し出て前の席に移る、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。



①前日は十分な睡眠をとる。



②「酔い止め」は乗る30分前に！



③朝食は適度に！（食べ過ぎも食べないのもダメ）



④リラックスして遠くを見る。