



いよいよ 29 日から修学旅行です。楽しく、充実した修学旅行にするために、一人ひとりが自分の健康について意識して体調管理に努めましょう

### 今からコンディションを整えておこう！

#### ① 規則正しい生活をして、体調を整えておく

- ・睡眠を十分にとり、疲れを残さないようにする
- ・三度の食事を規則正しく食べる
- ・毎日、排便の習慣をつける



#### ② 健康上の不安を解決する

- ・治療できるものは治療しておく(胃腸、むし歯等)
- ・持病(ぜん息、じんましん等)のある人は、かかりつけの医師とよく相談して、薬の準備をするなど、万が一に備える

#### ③ 常備薬の準備をする

いつも飲んでいる薬がある人は、必ず薬を持っていく(酔い止め、痛み止め、胃腸薬、風邪薬等)

**※基本的に学校から薬を与えることはできません！**

### 旅行中、大切なのは…自己管理！

#### ① 生活

- ・就寝時間を守り、ぐっすり寝て疲れをとる。
- ・気候にあった服装をする。旅行前に、現地の天気予報をチェックしましょう。
- ・旅行中もマスク着用、手洗いなど感染症対策を気を抜かずに行う。



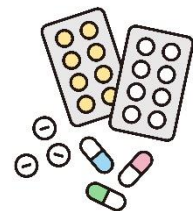
#### ② 食事

- ・食事は体調に合わせて食べる
- ・暴飲暴食はしない
- ・間食をし過ぎると胃腸のリズムが崩れ、胃痛や腹痛を起こしやすくなるので注意。



#### ③ 常備薬(内服薬)

- ・日程をよく確認し、薬が足りなくならないように準備する。
- ・内服薬の貸し借りは絶対にしないこと。薬は各自持っていく。
- ※体質に合わない薬を飲むと、胃痛やじんましの原因となることがあります。  
ひどい場合、ショック症状を起こし、命に関わることもあります。
- ・すぐに飲めるように、使う分だけ手荷物に入れておく。



## 対策 ～自分の健康は自分で管理する心構えで～

### ★乗り物酔い

- ・心配な人は、乗車 30 分前に酔い止めを飲んでおく
- ・気分が大きく影響することもあるので、『酔わない、大丈夫』と自分に言い聞かせる
- ・空腹、満腹での乗車を避ける
- ・揺れの少ない座席を選ぶ(バスは前の座席の方が酔いにくい)
- ・締め付ける服は着用しない(ベルトはゆるめる)
- ・遠くの景色を見たり、友達と会話をしたり、楽しく過ごす



### ★ぜん息

- ・旅行中は環境も変わり疲労がたまるので、しばらく発作が出ていなくても起きてしまうことがあります。家の人と相談し、予防薬や吸入器を準備してください。

### ★便秘をおこしやすい

- ・水分をたくさん摂るように心掛ける
- ・腸にそって『の』の字にマッサージする
- ・便意があったら、チャンス逃さない!

### ★胃痛、腹痛をおこしやすい

- ・暴飲暴食をしない
- ・3 回の食事は体調に合わせて食べる
- ・服装に注意(冷えによる刺激を避ける)



### ★頭痛をおこしやすい

- ・睡眠は規則正しく取る(寝すぎ・寝不足を避ける)
- ・3 回の食事をきちんと摂る
- ・同じ姿勢を続けない(背伸びや肩回しをしたりする)
- ・普段から飲んでいる薬がある人は持参する



### ★アレルギーがある

- ・必ず旅行前にかかりつけの病院を受診し、旅行中の過ごし方を相談して、必要な薬を処方してもらう
- ・食物アレルギーのある人は原因となるものを口にしない

### ★その他

- ・コンタクトレンズ使用者は、保存液、眼鏡や目薬も忘れずに持参する
- ・予想以上に歩くので、履き慣れた靴で参加する

★旅行後は自分が思っているより、体は疲れています。ゆっくり休んで疲れをとりましょう。

★帰宅後、体調不良があった場合(発熱、腹痛、下痢、嘔吐など)は、すぐに受診して学校に連絡してください。

✨ ✨ ✨ ✨ ✨ **思い出に残る、楽しい修学旅行にしましょう** ✨ ✨ ✨ ✨ ✨

