

ほけんだより ★修学旅行特別号★

2023 年 11 月
名久井農業高等学校
保健室

来月はいよいよ待ちに待った修学旅行です。修学旅行を充実、満足したするものにするためには、体調管理ができてることが大前提です。少なくとも出発の 2 週間前から体調管理に気を配り、心も身体も元気に出発しましょう！



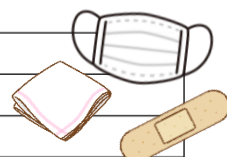
旅行前

- 旅行前のけがや体調不良に注意して、少なくとも2週間前から生活リズムを整えましょう。
 - ・十分な睡眠と休養をとり、疲れを残さない。
 - ・手洗い・うがい・マスク着用、毎日の検温をして、感染症の予防に努める。
 - ・日常生活の中で安全に心がけ、けがをしないようにする。
 - ・排便習慣をつけ、便通を整えておく。(旅行中は、慣れない生活リズムで便秘傾向になります)
- 治療・経過観察中の病気やけがについて、主治医に確認をしておきましょう。
 - ・旅行中は、主治医の指示(運動制限や症状出現時の対応、薬や処置など)に従うこと。

準備

- 持ち物を確認しておきましょう。

☐ マスク	必要に応じて。(感染症対策、喉の保湿等)
☐ ハンカチ	貸し借り禁止！！こまめに手洗い。
☐ 絆創膏	靴擦れ、すり傷等、あると便利。
☐ ホッカイロ	生理痛・下痢・腰痛になりやすい人はあると便利。
☐ ナプキン	旅の心身のストレスで突然月経がくることがあります。 「現地で買えば大丈夫」と思っている、旅行中は時間の制約があり、買いたい時に買えるわけではありません。
☐ 薬	処方薬、鎮痛薬、胃腸薬、酔い止め薬等。 不測の事態に備えて多めに持っていくこと。薬の貸し借りは厳禁！！
☐ 健康保険証	原則として原本を持参すること。(コピー不可の病院もあるため) 紛失に注意する。保険証がないと高額になるので、必ず持参！
☐ 履き慣れた靴	旅行中はたくさん歩きます。新しい靴は靴擦れや筋肉痛の原因に。
☐ 気候に応じて調節できる服	朝夕冷え込みます。防寒具、上着等を必ず持参しましょう。



出発当日

- 少し早めに起き、心にゆとりを。朝食は必ずとり、排便をすませておきましょう。

旅行中

- 睡眠時間を十分にとりましょう。
 - ・想像以上に体力を消耗します。睡眠時間を確保して、1日の疲れはその日のうちにとり、翌日に備えましょう。睡眠不足は思わぬ事故につながります。
- 普段と違うと感じた時は、無理せずに健康状態（体調やけが）を保健係・教員・看護師へ報告しましょう。
- 酔いやすい人は、乗り物酔い対策をしましょう。
 - ・乗り物酔いの三大要素は、①睡眠不足、②食べ過ぎ、③空腹 と言われています。
 - ・それでも心配な人は・・・

- * バスに乗る回数を考え、回数分の酔い止め薬とエチケット袋を用意しておく。
- * 酔いそうになったら、窓を開けて風通しを良くし、ベルトなど衣服をゆるめ、楽な体制をとる。
- * 「酔わないぞ！」という自信をもつ、酔うことを気にしすぎないことも大事！



病気・けがをした時は・・・

1. 無理をせず早めに友人や教員・看護師に言ってください。
2. 軽いけが（すり傷や靴ずれなど）は自分で手当をしてください。
3. 班別行動中に自分たちで処置できない場合は、本部携帯電話に連絡し、指示を受けてください。

旅行後

- ゆっくり休養して旅行の疲れをとり、生活リズム・体調を整えましょう。
- 旅行の思い出を、家族や友達と共有しましょう！

仲間と仲良く！

修学旅行は、日頃と異なった環境で、スケジュールにのっとった生活をしなければなりません。しかも集団行動ですから、ルールを守り、お互いに気づかい合い、協調性をもって過ごすことが大切になります。自分勝手な行動や、陰口・仲間はずれなどがあると、みんなが楽しく旅行をすることができません。思いやり や 優しさ の心を忘れずに、みんなで楽しい旅にしましょう！！

