



No.4 令和6年5月31日

行田市立忍中学校 保健室

～修学旅行号～

いよいよ、待ちに待った修学旅行ですね。素敵な思い出を作るには、元気な心と体が大切です。この保健だよりには、修学旅行を元気に過ごすポイントが書かれています。しっかり読んで、当日健康に迎えられるようにしましょう。3年生の皆さんにとって中学校生活最後の思い出に残るステキな修学旅行になりますように。

* 出発前の注意 *

①体調を整えよう!

・睡眠不足や夜更かしは疲れが溜まる原因です。旅行前から「早寝・早起き」をして、十分な睡眠をとりましょう。

中学生の皆さんは8～10時間睡眠がベストです。

・1日3回バランスの良い食事をとりましょう。

・こまめな手洗い・うがいを心掛けましょう。

・現在、風邪症状があり体調が悪い場合には、早めに病院で診てもらいましょう。



②もしものための薬を用意しよう!

・毎日飲んでいる薬や、症状が出た時に飲む薬がある人は、必ず「当日持っていくバック」に入れましょう。

・薬を友達にあげたり、もらったりしてはいけません。学校から薬は提供しませんので、必要な方は準備を忘れずに。

③十分な量の水分を用意しよう!

・湿度・気温が高く熱中症の危険があります。多めに水分を用意しましょう。

* 前日 体調を整える4つのポイント *

①夕食は消化の良いものをとりましょう。腹八分目程度で食事を終わらせ、暴飲暴食はやめましょう。

②早めにお風呂に入って、早めに寝ましょう。部屋を消灯し、布団に入って目を閉じましょう。

③手足の爪を切りましょう。修学旅行は歩くことが多いです。靴ずれ防止になります。

④持参する薬は入れましたか?持ち歩くバックに入っているか最終確認をしましょう。



* 旅行中の注意 *

①乗り物酔いが心配な人へ

・乗り物乗車の30分前に、酔い止めを飲むと効果的です。

・気分が悪くなってきたら、目を閉じてゆっくり呼吸をする、衣服を緩める、窓から遠くの景色をみてリラックスしましょう。

②過ごし方について

・手洗いうがいはこまめにしましょう。(アルコール消毒は養護教諭が持っています)

・気分が悪くなったら、早めに先生に伝えてください。

・ジュース類の飲みすぎは、下痢、腹痛の原因になるだけでなく、食事が食べられなくなってしまう可能性があります。食事をとらないと体調不良の原因になるので、班行動中でのジュースの飲みすぎには注意しましょう。

・就寝時間を守り、周りの人に迷惑をかけないようにしましょう。

・ほこり等が原因で喘息の発作が出てしまう人もいますので、部屋の中では静かに過ごしましょう。

