

保健だより

修学旅行号



令和3年10月14日
湖南高校保健室

みなさんが楽しみにしている修学旅行もいよいよ近づいてきました。
楽しく、有意義な修学旅行にするためには健康であることが一番です。
万全の体調で当日を迎えられるよう、今のうちから体調を整えておきましょう。

修学旅行前の健康面での注意事項

- ◆ 規則正しい生活を心がけて体調を整えておきましょう。
 - ・睡眠を十分にとりましょう。
 - ・三度の食事をきちんと食べましょう。
 - ・排便の習慣をつくり、便秘や下痢などの予防を心がけましょう。
- ◆ 現在治療中の病気やぜんそくなどの**既往歴がある人は主治医に相談し、薬をもらう等して**ください。服用が必要な場合は、忘れずに持参すること。
- ◆ 普段から体調を崩しやすい人や、乗り物酔いしやすい人は**普段飲んでいる薬を準備して**ください。
- ◆ 毎日行っている検温・健康観察を、旅行前、旅行中、旅行後も忘れずに行ってください。



新型コロナウイルス感染症 対策も忘れずに！

修学旅行中は、移動距離も大きく観光地など人出の多い場所に行く機会が多くなります。

マスク着用、三密を避ける、咳エチケット、手洗いなど、基本的な感染症対策を心がけてください。

感染経路 飛沫感染・接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスが付きます。

他者がその物に触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触って粘膜から感染します。

※主な感染場所：電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど

新型コロナウイルスの感染経路として飛沫感染のほか、**接触感染**に注意が必要です。

人は、“無意識に”顔を触っています！



そのうち、目、鼻、口などの**粘膜**は、**約44パーセント**を占めています！

持ち物をもう一度チェック！

① 服装について



福島と北陸地方では気候が違います。また、この時期は一日の中でも気温差が激しいことが多いので、気温の変化に応じて調節できる衣服を用意しておきましょう。

② メガネ・コンタクトレンズ



コンタクトレンズを使用している人は、いつでも外せるように、保存用ケースとメガネを持ち歩くようにしましょう。洗浄液も忘れずに！

③ はきなれた靴



修学旅行中は、たくさん歩きます。新しい靴や履きなれていない靴だと、靴擦れやまめができてやすくなります。“履きなれている靴”を使いましょう。



旅行中、健康に過ごすために…



- ◆ 食べ過ぎに注意する。
- ◆ 睡眠を十分にとる。
- ◆ 薬について。
 - ・学校では基本的に薬を渡しません。普段服用している薬や酔い止めなど各自で準備しましょう。
 - ・医師の指示がある人は指示どおりに内服しましょう。
 - ・症状が同じでも、アレルギーの心配があるので友達同士での貸し借りはしないようにしましょう。
- ◆ けがや体調が悪いときは、早めに先生に申し出てください。



必要な「薬」などは忘れずに！

環境の変化で体調が変わることもあります。ふだん使っている薬がある人は、念のために持っていきましょう。

持病のある人	かかりつけの病院でもらった薬
たまたま薬を使う人	胃腸薬・鎮痛剤・塗り薬・目薬など
乗り物に酔う人	酔い止め薬・エチケット袋（紙袋の中にビニール袋を重ねたもの）
コンタクトレンズを使っている人	コンタクトレンズのケア用品・メガネ
その他に便利なもの	ばんそうこうは、ちょっとしたケガや靴ずれに貼れるので便利

⚠ 薬は、箱や説明書を一緒に持参しましょう
何の薬か、また用法や用量がすぐわかります。

⚠ 薬は絶対、人にあげない！もらわない！
体質に合わない薬を飲むと、アレルギー反応を起し、じんましんが出たり、ひどい時には呼吸困難を引き起こしたりします。



乗り物酔いをしやすい人へ

修学旅行中は、バスや船などの乗り物に乗ることになります。
乗り物酔いがひどい人は、「酔い止め薬」を用意する他にも、症状が抑えられる対策法も、あわせて覚えておきましょう。

前日はたっぷり寝る

満腹や空腹をさける

朝ごはんは、脂っこいものは食べない

酔い止め薬を飲んでおく

バスは前のほうに座る



「楽しみだけれど、乗り物酔いが心配…」
という人もいます。
こんな対策で、不安を吹き飛ばそう！

時々遠くの景色を眺める

体を締めつけない服装で

読書や細かい作業をしない

友だちと話してリラックス

吐きたくなったら、吐けばいい。と気楽になる