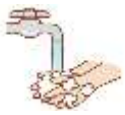
# 保健だより～修学旅行編～

厚木東高等学校　保健室
令和４年　１０月２８日

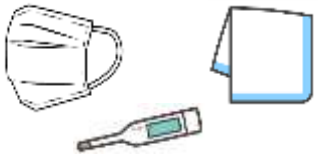
## 修学旅行前の留意点

　いよいよ来月は修学旅行です。無事元気に当日を迎えられるよう、規則正しい生活とバランスのとれた食事、十分な睡眠を心掛け、体調管理をしっかりと行いましょう。また、毎朝の検温と健康観察を欠かさず行ってください。こまめな手洗いやマスクの着用も必須です。発熱や風邪症状など、少しでも体調不良等がある場合は登校せず、受診するなどの対応をし、学校に連絡してください。

　修学旅行前健康調査をもとに面談しましたが、面談していない人で食物アレルギーや持病、新型コロナウイルスへの不安等、心配事がある人は早急に担任の先生か保健室に相談してください。既に面談している人も、不安があったら何度でも相談してくださいね。安心が一番です☺



## 修学旅行の持ち物ー感染対策としてー



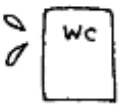
**マスク**（１日１枚＋予備２～３枚程度、不織布が望ましい）
**体温計**（水銀計は×、持参できるものがない場合は事前に担任の先生に相談）
**ハンカチ・ハンドタオル**（１日１枚、手洗い後に個人で使用）
**ティッシュ**
**ビニール袋**（清潔なビニール袋は食事の時のマスク入れにします。それ以外に使用済みのマスク等を入れるビニール袋も必要です。多めに持って行きましょう。）

## 修学旅行中の留意点

☆朝・夕１日２回、検温と健康観察を行い、しおりの健康観察欄に記録をしてください。
☆旅行中、発熱や風邪症状、体調不良等が見られた場合は我慢せず、すぐに先生に伝えましょう。
☆マスクを必ず着用してください（熱中症対策や食事中、その他特別な理由がある場合は除く）。
☆施設入館時、食事前後、トイレ後等の手指の消毒、手洗いを徹底しましょう。
☆食事の時は黙食とし、会話は食事の後、マスクを着用してから行ってください。大声は慎みましょう。
☆睡眠不足や暴食は体調不良を招きます。間食のしすぎに気をつけ、十分な睡眠を心掛けましょう。

### ✈乗り物酔いについて✈

面談において乗り物酔いが心配だという人が多くいました。以下の予防法を参考にして備えましょう。

| | | | |
|---|---|---|---|
| 脂肪分の多い食事をとらない。また柑橘系は消化が悪く吐きやすくなるので食べない。 | 空腹はだめ。食べ過ぎず適度な食事を。 |   乗る前に排便をすませる。便秘は要注意。 | 厚着をしない |
| 寝不足は大敵、前日は十分に睡眠をとる | きついネクタイやベルト、体を圧迫する下着は避ける | 乗り物内で読書しない（携帯やゲームも）なるべく遠くの景色を眺める | 後ろ向きの座席を避け、進行方向が見える前の方に座る |
| 気分をリラックスさせ、呼吸は深くゆっくりと | 不安が強い人は、事前に酔い止めの薬を服用する | 乗り物内では頭をぐらぐらゆらさない | 窓を開けて風をあびる。 |

**通院中の疾患・常備薬がある人は・・・**保護者と相談し、予備として少し多めの量を持って行くようにしましょう。頭痛や腹痛などが突然起こってしまっても対処できるよう、飲み慣れている薬を持って行くようにしましょう。また、突然疾患の症状が現れることも考えられます。かかりつけの病院の名前や連絡先、薬の名前などが分かるようにしておきましょう。

**旅行を快適に過ごすために！！・・・**予測できない気温や気候の変化に対応できるよう、服装を考えておきましょう。帽子や日焼け止めなども用意しておきましょう。
準備を万端にして、元気に出発し、そして元気に帰ってこられるようにしましょう。
みなさんの修学旅行が良い思い出となりますように✿