

保健通信 修学旅行号

湯高保健室
令和3年12月17日



2年生のみなさん、いよいよ修学旅行ですね。準備物等は、揃っていますか！？
楽しい気持ちと同時に、いろいろな不安感のある人もいます。よい旅となるよう、心と体の健康管理を万全に整えていきましょう！また、集団行動は**相手を思いやる心**が一番大切です。よい思い出ができることを願っています。



環境の変化で体調を崩したり、長時間団体行動をとることで疲れがたまったりする人もいます。周りの人へ**思いやり**の心を忘れないでくださいね。

持ち物の準備

■常備薬

- ・決まった薬を常用している人は、**絶対に忘れない**ようにしてください。腰痛のある人は湿布等持参。
- ・酔い止め・痛み止め・胃腸薬など、**飲み慣れた薬を自分で用意**すること。

■マスク、生理用品

- ・旅行先で慌てることのないように、面倒がらずに**多めに**持っていくこと！！

■保険証

- ・もしも病院に行くことになった時、保険証がないと、支払いが高額になってしまいます。無くさないように注意しましょう。

■体温計、ハンカチ、タオル、ティッシュ

- ・自分専用の体温計やハンカチ、タオルは常に新しい物を使用できるように複数準備してください。

■ビニール袋

- ・マスクを置く際の清潔なビニール袋や使用済みのマスクやハンカチ、ティッシュを入れるためのビニール袋も用意してください。

旅行前の健康管理

■持病のある人

- ・**かかりつけの病院を受診**しておきましょう。旅行中の注意事項や服薬などについて相談し、指導を受けてください。

■体調不良の人

- ・旅行中に悪化することのないよう、事前に病院を受診し**薬を処方**してもらっておきましょう。

修学旅行中も、感染予防対策を忘れずに！

- 朝・夕の定期的な検温を行う
- ハンカチやタオルの共有はしない
- 食事の前やトイレの後は必ず手洗いをを行う

※新型コロナウイルス対応ガイドラインに基づく国内修学旅行の手引き(第5版)より

旅行中の健康管理



自分の薬は自分で用意すること！！
友達からもらったり、あげたりするのはやめましょう。自分のことは自分で管理するようにしましょう。

<胃腸疾患(下痢・胃痛・便秘)の予防>

暴飲暴食を避けること

- ・便秘かなと思ったら、水分を多めにとり腹部のマッサージをしてみてください。
- ・下痢症状がある人は、脱水を防ぐために常温で水分をとり、ビオフェルミン錠などを服薬してください。体質的に弱い人は**事前に主治医に相談して、必ず薬を持参**するようにしましょう。



<ケガをしたり体調が悪くなったりしたら…>

学校から持参する救急バック(外科処置用品、湿布、内服薬など)は、あくまで緊急用のものです。絆創膏や内服薬等はキャリーケースではなく、持ち歩くバックに入れておきましょう。
※自分で対処できない時は、同行している看護師さんや先生に**我慢せずに早めに相談**してください。

<食べ物のアレルギーがある人はその食品を避ける>

今までアレルギー症状が出たことがない人でも、旅行先での疲れで症状が出ることもあります。食後30分以内に口唇の腫れや喉の違和感、冷や汗などの症状が現れたらすぐに申し出ましょう。

健康問題については、**早めに相談**をしましょう。

22:30 以降は、**緊急時以外受け付けません!** (看護師さんも疲れをとるため早く休みます)