

ほけんだより

佐渡市立新穂中学校
保健室
修学旅行前臨時号
平成29年4月18日

いよいよ修学旅行に出発です。慣れない旅先では、いつもの生活以上に疲れが溜まりやすくなります。楽しく有意義な修学旅行にするために、出発前から生活リズムを整え、体調管理には十分気を配りましょう。

1. 生活習慣

- ① 睡眠…疲労回復の為に、睡眠は十分にとりましょう。
- ② 食事…暴飲暴食は避けましょう。
- ③ 排便…旅先では普段とリズムが異なるためお腹を壊しやすいです。我慢せずできるときにしましょう。

2. 服装

- ① 下着・衣服…新潟との気温差に注意。調整しやすい服装を心がけましょう。
- ② 靴…歩いて靴擦れをおこすことのないよう、履き慣れた靴で参加しましょう。

3. 当日の朝について

発熱、頭痛、インフルエンザ様症状（咳・咽頭痛・鼻汁）や、また下痢・嘔吐などの感染性胃腸炎様症状があった場合は欠席とし、担任へ連絡をしてください。他校で、発熱の状態に参加し、集団感染が発生してしまった事例もあります。他人への配慮を忘れず、そのような場合は絶対に無理をしないでください。

4. 具合が悪い！けがをした！そんなときは？

簡単な救急用品（ばんそうこうやガーゼなど）は、当日各班別研修の保健係に渡します。軽度であれば、保健係を中心に手当てを行ってください。

また具合が悪い、または大きなけがをしたなどの場合は必ず近くの先生へ連絡をいれてください。救急バックは仲村が持っていますが、それぞれの体質も異なることもあり基本的に内服薬は与えません。

5. 準備するもの

- ① **常備薬**…医師から処方された薬、持病の薬、鎮痛剤、胃腸薬、酔い止め
- ② **保険証のコピー**…本日文書を配布しました。20日までに担任にご提出ください。
- ③ **生理用品**…女子は全員準備を！環境の変化によりリズムが乱れることがあります。
- ④ **乗り物酔い対策**…船、新幹線、バスでの移動が多くなります。酔いやすい人や心配な人も「酔い止め」「エチケット袋」を用意しましょう。酔い止めは乗車する30分前に服薬することが重要です。
- ⑤ **マスク**…感染予防だけでなく、乾燥対策にも備えて準備しておくとう便利です。
- ⑥ **コンタクトレンズ用品**…コンタクト使用者は洗浄液やケースを忘れずに。目のトラブルに備えて眼鏡や替えのレンズも準備しておくことをおすすめします。

常備薬は
忘れずに



6. 修学旅行から帰ってきたら

下痢、嘔吐、高熱というような症状が出た場合や、その他著しく体調不良になったという場合は、担任へ連絡してください。