



保健だより

令和6年10月16日
大崎上島中学校
保 健 室

修学旅行編

もうすぐ修学旅行ですね。修学旅行は普段の生活環境とは異なる場所でたくさんのことを学び、人との絆を深める良い機会です。その反面、慣れない場所での集団生活が続くため、心身に疲れがたまりやすくなります。出発までに体調をしっかりと整えて、旅行中も体調管理やけがの予防に気をつけて過ごしましょうね。周りの人に対して思いやりのある行動を心がけて、学びを深め楽しい修学旅行にしていきましょう。

薬はあげない・もらわない

体質や症状によって、1人1人に適した薬は異なります。友達にあげたりもらったりしないようにしましょう。

薬を持参する場合は、薬を保管する袋などに「自分の名前・いつ・どれだけ・どんな症状で」飲むのか書いておくと安心です。

薬を服用してもしんどい場合は、無理をせず先生に伝えてくださいね。困ったときに、すぐに相談することも立派な自己管理ですよ。



前日はたっぷり寝る

乗車30分前には
薬を飲む

満腹や空腹を避ける

しんどくなったら、すぐに
近くの人や先生に知らせ
てね！

楽しみだけだと、**乗り物酔い**が心配...
そんな人は、こんな対策で不安を吹き飛ばそう！



移動中は眠るのも効果的

朝ご飯は脂っこいものを避ける

服をゆるめてリラックス

【保護者の方へのお願い】

子どもたちの健康・安全を第一に考えて修学旅行を実施したいと思います。咳や喉の痛み、発熱などの体調不良がある場合は、早めに病院を受診し、修学旅行への参加が可能かどうかについて主治医と相談をしてください。無理をして旅行中に発熱などの体調不良になると、保護者の方に現地まで迎えに来ていただく可能性もあります。修学旅行中も元気に楽しく過ごせるように、御家庭での健康観察や健康管理をお願いいたします。心配なことや気になることなどがありましたら、いつでも学校へ御相談ください。