ほけんだより No.6

修学旅行号

平成３０年１１月７日

青森県立青森商業高等学校

楽しい修学旅行にするために

１２月１日（土）～５日（水）は、みなさんが楽しみにしている修学旅行です。期間中、体調を崩したり、ケガをすると楽しくない修学旅行になってしまいます。充実した楽しい修学旅行にするためにも、ぜひ修学旅行前から健康管理をしっかりしましょう。

楽しい修学旅行にするために　～準備編～

１　出発前から体調管理をしっかりしよう！

規則正しい生活をする

・睡眠をしっかりとる
・排便の習慣をつける（朝がベスト）
・１日３食バランスのとれた食事　（野菜もしっかり食べよう！）

病気やけがは早めに治す

・体調を崩したまま旅行に行くと、修学旅行を楽しめないばかりか、病院へ行ったり、一人だけホテルで休むことになります。

心配事があるときは主治医に相談する

・体のことで不安なことがある場合は、かかりつけのお医者さんに相談しましょう。
　普段服用している薬がある人は持って行けるよう準備しましょう。

２　持って行く物をチェックしよう！

服装

気温・気候にあった服装にしましょう。
　京都は朝晩冷え込みます。そのため、気温の変化に応じてすぐに衣類を調節できるよう重ね着しやすいものを用意しましょう。
　また、念のため防寒具を用意しておくと良いでしょう。

ハンカチとティッシュも忘れずに！

履き慣れた靴

　旅行中は、意外に歩きます。新しい靴は靴ずれやまめが出来てしまうので履き慣れた靴を履くようにしましょう。

薬

　頭痛薬、酔い止め薬等　普段飲む薬は忘れずに小さなカバンやリュックに入れて持って行きましょう。
　キャリーケースに入れるといざというとき服用できません。持ち歩きましょう。

保険証

保険証は必ず携帯して歩きましょう。

楽しい修学旅行にするために　～当日編～

修学旅行中は、普段学校で授業を受けるよりも活動量が多く、環境も変わるため体は疲れやすくなります。疲れがたまると体調を崩したり、思わぬ事故にもつながりかねません。その日の疲れはその日のうちに回復させるためにも、修学旅行中は規則正しい生活を心がけましょう。

旅行期間中は規則正しい生活をしましょう

≪3 食バランスよく食べよう！≫

旅行中は、ついつい食事の時間以外にお菓子を食べたり、ジュースを飲んでしまいがち。おやつやジュースでお腹がいっぱいにならないように三度の食事をしっかりとりましょう。また、旅行中はどうしても食事が普段の食事とは違ったり、睡眠時間も少なくなりやすいため、便秘になりがちです。いつもより意識して野菜や果物、ヨーグルト等を食べるようにしましょう。

≪排便の習慣をつけよう！≫

旅行中は、普段便秘をしない人でも便秘になりやすくなります。便秘は乗り物酔いや腹痛の原因になることもあるので、朝はトイレに入り、排便する努力をしましょう。

≪夜更かしをしないようにしよう！≫

夜は、ついつい友達と語りあってしまいます。次の日の活動のことも考え、体と脳を休めましょう。寝不足は、乗り物酔いや便秘、頭痛の原因になります。

友達との会話も大事ですが、まずは自分の健康管理を優先しましょう。

乗り物酔い。心配ですか？

《乗り物酔いを防ぐには…》

- 規則正しい生活を心がけ、前日は十分に睡眠をとる。
- 当日の朝食は心配でもしっかり食べる。（腹八分目にしておこう）
- 酔い止め薬をきちんと飲む。
- エチケット袋を用意しておく。

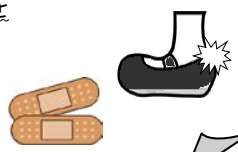
} 安心できます!!

- 酔うことを気にしない。

（吐いたっていいよ。体質だもの。気にしない）

靴ずれしそうになったら・・・？

靴ずれが出来たり、少しでも痛みを感じたらバンソウコウを貼って靴ずれを予防しましょう。バンソウコウをかばんに入れておくと便利です。



もしも、修学旅行中具合が悪くなったら無理をせず早めに担任の先生、または、近くにいる先生に申し出てください。**看護師さんも同行し、対応してくれます**から安心してください。