

ほけんだより(修学旅行号)

令和8年9月14日(月)
松江市立湖南中学校 保健室



いよいよ、待ちに待った修学旅行が近づいてきましたね！

楽しく有意義な修学旅行にするためには、健康であることが一番です。

万全の体調で修学旅行を迎えられるよう、今のうちから体調を整えておきましょう。

修学旅行前の体調管理

☆規則正しい生活を心がけ、体調を整えましょう。

- ・決まった時間に寝て起きるようにし、十分な睡眠をとりましょう。
- ・1日3回、バランスの良い食事をとりましょう。
- ・1日の決まった時間に排便があるように整えておきましょう。



持ち物をもう一度チェック☑

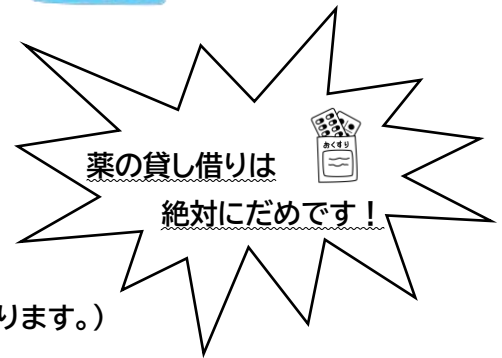
□薬は、各自で飲み慣れたもの、使い慣れたものを用意しましょう。

- ・車酔いしやすい人は、酔い止め薬を、余裕をもって持参しましょう。
(バスは行き帰りだけではなく、途中も乗ります。班別行動ではタクシーに乗ります。)
- ・普段から飲んでいる薬がある人は、忘れずに持っていきましょう。
- ・薬は手持ちカバンの方に入れておきましょう。

□歩くことが多いので、履きなれた靴を履いてきてください。

□コンタクトレンズを使っている人は、ケア用品や眼鏡を持って行きましょう。

□生理用品は、予定でない人も必ず準備してください。



感染症対策

☆こまめな手洗いなど基本的な感染症対策を全員が行いましょう。

☆ハンカチ、タオル等を共有することはやめましょう。

☆各自、一枚はマスクを必ず持っていきましょう。



乗り物しやすい人へ～酔い止め薬以外の対策～

睡眠

乗る前日はしっかり睡眠をとりましょう。

服装

衣服を緩めると体の負担が軽くなります。



水分補給

水分が不足すると体調が悪くなりやすいので、こまめな水分補給を心がけましょう。

進行方向を見る

できるだけ遠くの景色を見るようにしましょう。

食事のタイミングと内容

空腹や満腹を避け、消化の良いものを適量食べましょう。

リラックス

深くゆっくりと呼吸することで、リラックス効果が期待できます。