

ほけんだより 修学旅行号



令和6年9月12日 松江市立湖南中学校

いよいよ18日から待ちに待った修学旅行です。スローガン『Let's make a memorable 3 days～195人が互いを思い合い、全力で楽しもう～』のもと楽しくて充実した修学旅行にするために、出発前から体調を整えることが大切です。また、暑さも予想されます。旅行中の熱中症対策にも心がけましょう。

1. 修学旅行前の健康面での注意事項

- ① 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、睡眠を十分とりましょう。
 - ・三度の食事をきちんと食べましょう。
 - ・1日の決まった時間に便通があるように整えておきましょう。
- ② 体調に心配がある人は事前に病院に受診しておきましょう。



2. 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！

薬の貸し借りは絶対にダメです！

- ・車酔いしやすい人は、酔い止め薬は、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。)
 - ・普段から飲んでいる薬がある人は、忘れずに持ってきて飲みましょう。
- 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いきましょう。
- 生理用品は、予定でない人も必ず準備してください。



3. 感染対策も忘れずに！

- ① こまめな手洗いなど基本的な感染対策を全員が行いましょう。
- ② ハンカチ、タオル等を共有することはやめましょう。



4. 乗り物酔いしやすい人へ ～酔い止め薬以外の対策～

前日たくさん寝る
朝ご飯に脂っこいものをたべない
遠くの景色を眺める
衣類を緩める

友達と話しリラックス
進行方向をみる
読書や細かい作業をしない

