

ほけんだより(修学旅行号)

令和7年8月29日(金)
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。

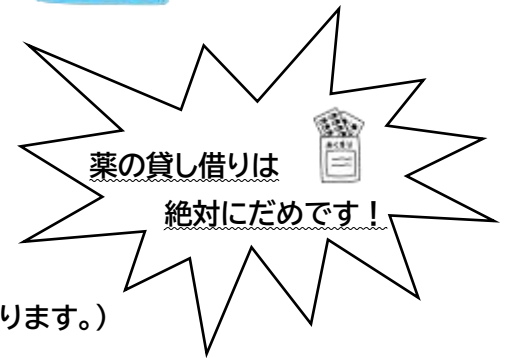
修学旅行前の体調管理

- ☆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。
- ☆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。



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。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。



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。

熱中症対策

記録的な猛暑日が続いています。修学旅行で訪れる京都・大阪も気温が高く、その中での活動は熱中症の危険が高まります。みなさんにできることは、準備と自分の状態をすぐに知らせることです。

☆出発までに、体調を整える！

➡熱中症対策には、食事・睡眠をしっかりとることが大切です。早寝早起きの習慣をつけ直しましょう。

食事



×

○

睡眠



×

○

☆熱中症対策グッズを準備しよう！（各自で必要に応じて用意するもの）

帽子



日傘



ハンディファン



※外気が高温の場合、
熱中症のリスクを高める
危険があります。

冷感タオル



塩分タブレット



水分



※1日目の夜までの飲み物は持参しましょう。1日目の夜からは朝と夜にお茶が配布されます。

塩分タブレットはバス降車時に配布しますが、必要であれば持参してください。

☆旅行中も心がけよう！

○のどが渴いていなくてもこまめな水分補給をしましょう。

○朝食をしっかり食べましょう。

○旅行中も夜更かしをせず、睡眠をしっかりとりましょう。

○体調が悪い時はすぐに近くの人に知らせましょう。