

ほけんだより

～修学旅行特集号！～

大阪市立歌島中学校

保健室

令和3年10月18日

修学旅行を元気で過ごすために

修学旅行の前に…（準備）

1. 体調をととのえておく。（快眠・快食・快便であるように…）
2. 持病のため毎日薬を飲んでいる人、ケガでシップ等を使っている人は忘れずに持参する。
3. 風邪・腹痛など体調の悪い人は病院で治療を受け、修学旅行中の薬をもらっておく。
4. 乗り物よいしやすい人は、よい止めの薬を3日分と予備を用意する。
5. 身体のことで心配なことがあれば、必ず修学旅行の前に相談する。
6. 靴ずれしないように、新しい靴ではなく、はきなれた靴を選ぶ。
7. 前日は早めに寝てたっぷり睡眠をとり、当日は早めに起きて健康観察と検温をすませておく。



修学旅行中の健康生活について

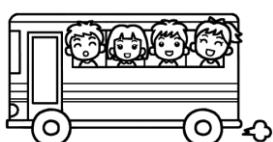


☆乗り物によいやすい人へ☆

- よい止めの薬は、食事をすませたあと乗車30分前までに忘れず飲みましょう。
(友だちにあげることはできません。自分の薬は自分で用意してください。)
- 朝食は、消化のよいものを食べておく。
- 念のため、手元にビニール袋を用意しておく。(服や座席を汚さないように…。)

☆事故・ケガの予防☆

- 睡眠不足になると、ボーっとして注意力が欠け、ケガにつながります。
楽しい気持ちも分かりますが、次の日の活動に備えてしっかり寝ましょう。
- ちょっとした悪ふざけが、大事故になりかねません。
自分だけでなく、周りのこととも考えて行動しましょう。



☆体調管理☆ →毎日記録している「健康観察表」は家に置いていく！

- 自分の体温計で朝・夜の2回の検温をして、保健係に自分の体温と健康状態を伝えましょう。
- ☆修学旅行から帰ってきたら、3日間の体温を自分の「健康観察表」に記録してください。
- 常にマスクを着用して、感染症対策をしましょう(捨てる時は持参のビニール袋に入れる)。
- 体調が悪いときはがまんをせず、早めに先生や周りの人に伝えてください。
- 高山市内散策中に食事をするときは、自分のアレルギーに注意してください。
- 注文する前にお店の人に必ず確認しましょう。