

ほけんだより 修学旅行号

令和8年度（2026年度）修学旅行号

大阪市立墨江丘中学校 保健室

5月14日から、待ちに待った修学旅行ですね。今の皆さんの体調はどうか？
日頃以上に体調面には気をつけ、準備を万全にして、楽しく充実した修学旅行にしましょう。

★旅行前に気をつけること

*持ち物

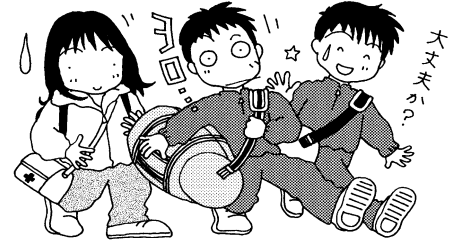
◆常備薬

自分が普段使用している薬を持っていきましょう。

特に、お腹をこわしやすい人や生理痛のひどい人、胃腸の弱い人、乗り物酔いをしやすい人、ぜんそくを持っている人は必ず用意してくださいね。普段元気な人も、環境の変化で急な発熱が起こることもあります。念のため、解熱鎮痛薬（痛み止め）を持ってくるのがおすすめです。ただし、薬の貸し借りは絶対にしないでください。どんな薬にも必ず副作用があります。他人の薬が自分にも効くとは限らない上、アレルギー症状が出ることも考えられます。安易に薬を貸し借りしてはいけません。

◆生理用ナプキン

環境の変化の影響で急に月経が始まることもあります。月経中ではない人も生理用ナプキンを準備しておきましょう。ナプキンは昼用・夜用の両方を複数個ずつ用意しておきましょう。また、急に始まったときにあわてないように、下着は1枚多めに用意しておくとう安心ですね。



*規則正しい生活を心掛け、体調を万全にしておきましょう。

日常と異なる生活をするため体調を崩してしまう人もいかもしれません。そうならないようにするために、今から規則正しい生活を送り、体調を整えておくことが大切です。

もうすぐ楽しい修学旅行。健康面での注意事項

<p>睡眠時間を ☆ 十分に確保する</p> <p>早寝 早起</p>	<p>3度の食事を きちんと食べる</p> <p>いただきます まさ</p>	<p>排便の 習慣をつくる</p> <p>うーん 出なくても ふんばってみる!</p>
<p>適度に体を動かす</p> <p>“スポーツだけ” “運動じゃない!”</p>	<p>常備薬、 予備も必ず用意する</p> <p>ぜんそく薬 酔い止め薬 どのくらい 必要?</p> <p>おなかの薬 その他...</p>	<p>心配なところがあるときは 主治医に相談しておく</p> <p>大丈夫!</p>

★旅行中に気をつけること

旅行中は、心身の疲れから免疫力が低下したり、胃腸への負担がかかりやすいものです。食べすぎには十分に気を付けてください。また、修学旅行期間は体温の調整に気を配り、各自でこまめに水分補給を行うようにしてください。お互いに声をかけ合い、助け合えるといいですね。

! これだけは守ろう3か条 !

- ① しっかり食事をとる
- ② しっかり睡眠をとる
- ③ トイレ後、食事前には必ず手洗いをする

★心配ごと～当日困らないように、今からできること

乗り物酔い 周りの人の温かい配慮をお願いします☆

- ・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。)
- ・出発前にトイレを済ませておく。
- ・当日は遠くの景色を見たり、眠ってしまうのも1つの手!
- ・乗車30分前に酔い止め薬を飲んでおく。



便秘



- ・お菓子などを食べすぎない。
- ・よく噛んで食べる。
- ・睡眠をたっぷりとる。
- ・バランスよく食べる。
- ・こまめに水分補給
- ・お腹を「の」の字にマッサージする。

腹痛・下痢

- ・冷たい飲み物を避ける。
- ・下着を重ね着して、お腹を冷やさないようにする。
- ・深呼吸をして心を落ち着かせる。
- ・腹痛持ちの人は薬を用意しておく。



★最後に・・・

風邪気味の人や調子の悪いところがある人は出発までに治しておきましょう。

修学旅行中にももし体調が悪くなってしまったら早めに先生に相談してください。無理をして悪化してしまったら、せっかくの修学旅行が残念な思い出になってしまいますよね。

では、みなさんの笑顔であられる3日間になりますように・・・☆☆

