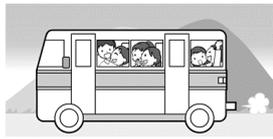


# 保健だより



## ～修学旅行号～

令和6年5月30日

天津市立真野中学校 保健室



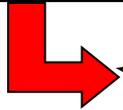
6月5日から、いよいよ修学旅行です。季節の変わり目で、体調を崩しやすい時期です。体調を整えて最高のコンディションで出発し、旅行中も健康で楽しく過ごせるように、各自で健康管理を行い、充実した旅行にしましょう。

## 旅行前のコンディションづくり

### ★健康上不安のあることは解決する！！



- ぜんそく、アレルギー、胃腸障害など、普段から、症状が出やすい疾病に関しては、医師に相談し、注意事項を聞いておくこと。薬を処方されている人は忘れないこと。
- 普段から使用しているかぜ薬・痛み止め（頭痛・生理中）・下痢止め・胃腸薬・乗り物酔い止め薬・目薬などは、各自持参すること。



薬は  
**あげない**

薬は  
**もらわない**

薬は  
**自分で準備する**

⚠️ 薬があわない場合はアレルギー反応を起こすことがあります。⚠️ 学校からは、内服薬は用意しません。

当日までに、体のこと、月経のことなど、何か心配なことがあれば、保健室へ相談に来てくださいね。

## 旅行中は・・・



- 感染症の予防には石けんでの手洗いが有効です！旅行先でもできるだけ石けんでの手洗いをしましょう。
- 気温に適した服装を！また、きついベルトや衣服はさげましょう。靴は履きなれたものを！
- その日の疲労を翌日に持ちこさない！環境の違いで疲れがでやすくなっているので、早めに寝ましょう。

★注意！！ **ケガが多いタイミングはホテル到着後です！嬉しい気持ちはおさえて、落ち着いて行動しましょう。**

○衣服をゆるめる

○遠くの景色を眺める。

○乗車前に酔い止め薬を飲む。

（乗る何分前に飲めば良いか、事前に確認を！）

○前方窓側の席を選ぶ。風通しをよくする。

★心配をしすぎず、リラックスして過ごしましょう♪

### 乗り物酔いが心配な人へ ☆予防のポイント☆

「酔わないぞ！」と  
いう気持ちも大事！

☆乗り物酔い防止のツボ☆

押してみよう♪



## 持ち物をもう一度チェックしましょう！

- 常備薬は準備できていますか？！再度確認しましょう。
- 水分は多めに持参しましょう。（暑さに慣れていない時期は熱中症になりやすいです。必要な人は日焼け止めも）
- コンタクトをしている人はメガネも持ってくるようにしましょう。目のトラブルが起きた時に困ります。
- 女子は、生理の予定がなくても生理用品の準備をしましょう。貼るカイロは腹痛の緩和にも役立ちます。
- ハンカチを用意していますか？手を洗う機会も多いと思います。余裕をもって多めに用意しましょう。

※当日の朝、修学旅行健康調査①をお家の方に正確に記入してもらい、当日必ず持ってきてください。