

修学旅行に向けて

いよいよ来週は修学旅行です。1学期からいろいろと準備を進めてきて、この日を楽しみにしている人が多いと思います。この3日間、元気に過ごせるように出発前から体調管理等に注意し、楽しい中学校生活の思い出を残せるようにしましょう。

出発前にはこんなことに気をつけよう！

- ① 9/1から「健康カード」による健康観察を開始しています。
必ず毎日必要事項を記入し、自分の体調を把握し管理しましょう。修学旅行中に具合が悪くなったときの参考になるので、必ず修学旅行にも持って行きましょう。
- ② 体調を整えましょう。
夏休み中に生活リズムが崩れてしまった人は、特に意識して規則正しい生活を心がけてください。十分に睡眠をとり、栄養バランスのとれた食事をしっかり食べましょう。
- ③ 必要な薬を準備しましょう。
いつも飲んでいる薬がある人は、忘れずに持って行きましょう。(飲み忘れにも注意)、また、酔い止めや整腸剤など普段自分が飲み慣れている薬がある人は持参しましょう。
※友達同士の薬の貸し借りは絶対にやめましょう。
- ④ 健康上の不安は解決しておきましょう。
「頭痛や腹痛を起こしがち」「けがをしている」など健康上の不安がある人は、出発前にかかりつけの病院を受診し、相談しましょう。

持って行くと便利なもの

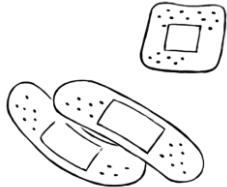
*はき慣れた靴

班行動等でたくさん歩きます。靴擦れなどをしないためにもはき慣れた靴で行きましょう。



*絆創膏

班行動中などにちょっとしたケガ(擦り傷や靴擦れ)などが起きたときがあると便利です。



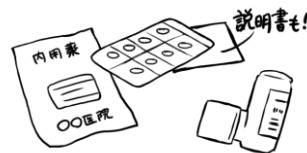
*コンタクトレンズ用品

コンタクトレンズを使用している人は、洗浄液やケース、換えのレンズ、メガネを準備しましょう。



*常備薬・生理用品

普段飲んでいる薬や酔いやすい人は酔い止めを準備しましょう。女子は環境の変化によってリズムが乱れることがあるので生理用品も必ず持って行きましょう。



旅行中の健康管理

●旅行中も食事は規則正しく！

おみやげ屋さんの試食コーナーでたくさん食べ過ぎたり、暑いからといって冷たいものを食べたり飲んだりしすぎると、腹痛や下痢、食欲不振の原因になるので要注意。宿舎での夕食が食べれなくならないようにしましょう。

●十分な睡眠を！！

疲れをとるには十分な睡眠を。睡眠不足は判断力を鈍らせたり、抵抗力を弱めたりします。また同じ部屋の人々の安眠を妨げるようなことはやめましょう。

●衣服の調整に気を配ろう！

京都は寒暖差が激しい地域です。その時の気候に合わせて衣服を選びましょう。脱いだり着たりがしやすい羽織りもので調整をするとよいでしょう。

●安全に気をつけよう！

特に班行動中は、近くに先生がいるとは限りません。自分たちで、安全に気を配り行動しましょう。また宿舎の中でも落ち着いて過ごし、宿舎の方に迷惑がかかることがないようにしましょう。

●もし具合が悪くなったら…

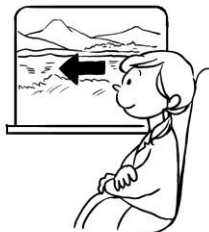
「班の人に迷惑をかけたくない」という思いもあるかもしれませんが、体調が悪いまま無理をして、その後の行動に影響が出ることもあります。早めに班員や先生に伝えましょう。修学旅行中、看護師さんも同行してくれます。

乗り物酔いが心配な人は

十分な睡眠をとっておく。



乗り物の進行方向や遠くを見る。



酔い止め薬を飲んでおく。



エチケット袋を用意しておく。



宿泊先では…

一緒に過ごす仲間には、慢性疾患を持つ人や、疲れやすい人もいます。いつもと違う場所で、はしゃぎたくなってしまうかもしれませんが、明日の活動に備えて、夜更かしをせずに早く寝るようにしましょう。

