

ほけんだより

～修学旅行号～

修学旅行号
登米総合産業高校
保健室

2年生の皆さん、いよいよ修学旅行が始まりますね！









楽しい旅行にするために体調をしっかり整え、忘れ物がないように準備をしましょう。



— 出発までの体調管理 —

- ★「早寝・早起き・朝ご飯」で生活リズムを整えましょう。体調管理の基本です！
- ★体調を崩している人は、旅行前に病院を受診しましょう。
- ★感染症にかからないようにマスク着用・手洗い・換気などを徹底しましょう。

— 保健関係の持ち物 —

保険証 	旅行中に病院を受診することになった場合に必要です。
ハンカチ (日数分) 	清潔なハンカチを持ち歩き、手洗い後はよく手を拭きましょう。
ティッシュ 	外出時に持っていると便利です。
マスク (日数分+予備) 	人混みの多い場所ではウイルスが蔓延しやすいので、必要に応じてマスクを着用しましょう。
ゴミ袋 	ゴミや汚れ物を入れるために持っておきましょう。
生理用品 	旅行中に生理が重なる人はもちろんですが、そうではない場合も準備しておく心安心です。
絆創膏 	旅行中の怪我に備えて持っておくと良いでしょう。
薬 	酔い止め、頭痛・生理痛の薬や、胃薬などが必要な人は、忘れずに持って行きましょう。

薬の貸し借りは危険です！

自分が問題なく飲める薬でも、他の人が飲むと副作用が起きる可能性があります。
体質によって合う薬・合わない薬があるので、薬の貸し借りはNGです。



処方薬は
あげない・もらわない

—旅行中の体調管理—

- ★次の日に備えて夜更かしは、しないこと！
- ★おいしい物は、たくさんあると思いますが…**食べ過ぎ注意**です！
- ★旅行先でもマスク着用や手洗いなどの感染症対策をしましょう。
- ★体調が悪い場合・怪我をした場合は、先生に報告しましょう。
同行看護師さんが応急処置セットを持っています。



—乗り物酔いをしないために…

- ★前日は、よく寝て体調を整える
- ★朝ご飯は、消化の良いものを食べる
- ★食事は、腹八分目を目安に食べる（空腹でも満腹でも×）
- ★進行方向を向いた前の方の席に座る
- ★遠くの景色を見る
- ★心配な時は、酔い止めを飲む
- ★心配しすぎない！



—旅行中に病院を受診した場合は…

修学旅行の期間中に怪我をして病院を受診した場合には、日本スポーツ振興センターの災害共済給付の対象となり、給付金を受け取ることができますので、後日保健室へ相談に来てください。

なお、医療費の総額が5000円未満のものは、給付の対象とはなりません。

皆さんが無事に帰ってきてくれることを祈っています。

たくさんのお土産話を聞かせてくださいね😊

気を付けて、いってらっしゃい！

