

修学旅行前に準備すること

- ◆ 規則正しい生活を心がけ、体調を整えておく。
- ◆ 普段つかっている薬を準備する。
～自分の体調を考えて下記を参考に準備してください～
 - 絆創膏
 - 酔い止め薬
 - 痛み止め（解熱・鎮痛薬）
 - 胃腸薬（胃薬・整腸剤・下痢止め）
 - 虫刺され薬
 - 普段飲んでいる薬・病院からもらっている薬
 - 貼るホッカイロ
- ◆ 持病のある人は、前もって主治医に相談しておく。
- ◆ 女子生徒は、必ず生理用品を持参する。
環境の変化で予定周期が変わることもあります。

薬はアレルギーを引き起こす場合があります。友達同士での貸し借りはしないでください。



事前アンケート結果より

修学旅行に向けた健康調査の結果では、頭痛の心配がある人が多くいました。

頭痛をおこしやすい人へ

- ◆ **片頭痛**（片側または両側が脈打つようにズキンズキンと痛む）
空腹による低血糖は片頭痛の引き金になります。朝食をとりましょう。
そのほか、寝不足や特定の食品（チョコレート等）も誘因となります。
頭痛が起きた場合は安静にし、痛みがある部分（こめかみ、額、首）を冷やしたり、
圧迫したりすると痛みが軽減されます。
- ◆ **緊張性頭痛**（後頭部や側頭部が締めつけられるように痛む）
首や肩のストレッチをしたり、カイロで暖めたりすることで軽減します。
- ◆ **薬の服用**
いつも服用している自分にあう薬を持参してください。
また、病院で処方された場合は、忘れずに持参してください。

※ 頭痛のほかに腹痛、生理痛、乗り物酔いが心配な人は、念のため自分にあつた薬を準備しておきましょう。「最近では症状が出ていない」という人も、環境の変化で急に発症することがあります。



充実した修学旅行にするために

体調に気をつけて修学旅行を楽しもう！！
 事前の調査では、腹痛を起こしやすい人が多いようです。
 予防方法を乗せたので参考にしてください。

考えられる原因・・・

その1「食べ過ぎによる腹痛」

- 冷たいものを食べ過ぎないようにしよう！
- 食べられる量を調整しよう！

自由行動中の食べ過ぎに注意！バイキングでも野菜を摂ろう！

その2「食中毒による腹痛」

- 手洗い、うがいをしよう！
- 生ものに気をつけよう！

食べ過ぎ注意



その3「温度差による腹痛」

- 気温に合わせて服装を変えよう！
- 乗り物酔い対策について！
 - ・ 前日に十分睡眠をとる。
 - ・ 乗り物酔いの薬を持参しよう。
 - ・ ツボを押そう。



手のひらを上にして、手と手のひらの境からひじ側へ指三本分の場所には、内関（ないかん）というツボがあります。このツボ押そう！

修学旅行に向けて体調管理をしよう！

1週間前から生活リズムを整えることが大切です。

・睡眠をとる！

睡眠は6～7時間くらいとるのが理想的です！

・運動する！

体力作りとかストレッチとかが大切です。免疫力が上がります。

・ご飯を食べる！「1日3食」

バランスよく食事しましょう。

・感染症対策をする！

校内でもコロナが増えているので気をつけよう。



修学旅行楽しみましょう！