

# ほけんだより

## 修学旅行編

令和3年12月1日  
鹿児島工業高校保健室

### 1 体調を整えておきましょう～早寝早起き朝ごはんの習慣化を～

#### ○ 睡眠をしっかりとりましょう

睡眠には、脳と身体の休養・疲労回復・感情整理などの効果・体内リズムを整える働きもあります。



#### ○ 食事を3食しっかりとりましょう

心身の健康を作る基本的な生活習慣です。食事をとると免疫力が高まります。

免疫力が高まると、感染に対する抵抗力を持ち、ウイルスに負けない体を作ることができます。

**特に朝ごはんをしっかり食べましょう。**朝ごはんを食べることで、体温が上がりブドウ糖を補給し、脳と体がすっきりと目覚める、生活リズムを整える、排便を促し便秘を予防します。

朝ごはんを食べない人へ バナナ1本やヨーグルトなど少しずつ食べる習慣をつけましょう。バナナはエネルギーになる糖質や腸の働きを助ける食物繊維が同時に取れます。

**前日・当日の朝は特に消化のよいものを食べましょう**

#### ○ 排便のリズムを整えましょう

毎朝同じ時間にトイレに行く習慣を。便秘は腹痛や乗り物酔いの原因になります。

#### ○ 体調面で気になることがある人は早めに病院受診しましょう

#### ○ 持病を持っている人は、かかりつけの医師に緊急時の対応の仕方などを確認しましょう

#### ○ 手足の爪は切りましたか？靴擦れは大丈夫ですか？はき慣れた靴をはきましょう

### 2 感染症対策をしっかりと

#### ○ 石けん（ハンドソープ）でのこまめな手洗いをしましょう

感染予防の基本です。手洗いのタイミングは、ホテルへ戻った時・食事の前後・外にあるものを触ったときなどです。バスに乗る時・降りる時・お店入店時等では手指消毒を行いましょう。

#### ○ マスクを必ず着用しましょう・咳エチケットを忘れずに

会話や咳による飛沫や吸い込みを防ぎます。「ウイルスをもらわない・うつさない」ことが大切です。不織布マスクがマイクロ飛沫を抑える効果が高いです。マスクの予備を必ず持参してください。咳・くしゃみの際にはティッシュなどで口と鼻を押さえ周囲の人から顔をそむけよう。

#### ○ 乾燥を防ぐための加湿をしましょう

空気が乾燥しているとウイルスが広がりやすくなります。乾燥を防ぐために、濡らしたタオルを部屋に干すと湿度が上がります。また、冬でもこまめに水分補給し、喉を潤しましょう。

### 3 旅行中に気をつけること

○ 食物（卵・エビ・そばなど）に対するアレルギーを持っている人は、該当する食べ物は避けましょう。

### 4 乗り物酔いする人へ

修学旅行では、バスだけでなく船での移動もあります。普段から乗り物酔いしやすい人は、酔い止めの薬を必ず持参しましょう。**裏面を読んでください。**

## 乗り物酔いの予防法



●前夜は睡眠を十分にとる

●体を締めつけない、ゆったりした服を着る



●窓の外の近くを見ないで、遠くの景色を見るようにする



●乗る前に食べすぎたり、飲みすぎたりしない



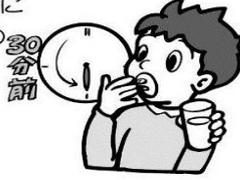
●空腹のまま乗らない



●乗り物酔い対策や準備をして、不安を少なくする



●乗り物に乗る30分前に酔い止め薬を、予防の30分前30分前の意味で飲んでおく



●揺れの少ない場所を選んで乗る



車→助手席    電車→中央  
バス→前より    船→中央

「薬を飲んだから酔わない」というように、心理的不安がなくなると、本当に酔わないことも多いのです。

## 5 女子生徒へ 月経痛（生理痛）への対応

月経の症状は人によって異なり、痛みや不快感が強いときは普段通りの生活を送ることがきつことがあります。もし、修学旅行中に月経がきた場合、痛みのやわらげる方法を紹介します。

### ○ 温める

血行が良くなって痛みが和らぎ、気持ちも少し落ち着きます。

カイロを貼ってお腹や腰を温めたり、お風呂にお風呂にゆっくりつかることが有効です。

また、薄着をせず、特に下半身を冷やさないような服装を心がけることも大切です。

### ○ 痛み止めの薬を飲む

普段から痛み止めの薬を飲んでいる人は、月経時に、すぐに対応できるよう、必ず薬を持参してください。

### ○ 軽い運動をする

散歩や腰・足の付け根をほぐす動作を行うと、滞っていた血行が良くなり月経痛を緩和することができます。

### ○ 食事に気をつける

体を冷やさないよう、なるべく温かいものを飲んだり食べたりしましょう。

## 6 持参するもの

○ 健康保険証や健康保険証の写し    ○ 酔い止め・痛み止め等の薬（普段から飲み慣れている薬…旅行中に頭痛になったら？いつ体調を崩すか分かりません。万全に備えましょう。）

○ マスク（3日分+予備）    ○ タオル・ティッシュ（3日分）    ○ カイロ

※ 緊急時にいつでも保護者と連絡が取れるように話し合っておきましょう。

体調管理に気をつけていても体調を崩してしまうこともあります。そんな時、あなたならだったらどう接してほしいですか？思いやりや気配りなどの優しさが大切ですね♡

～充実した修学旅行となりますように～