

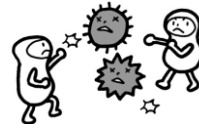
## 修学旅行 直前号 ～健康管理に気をつけ、みんなで元気に出発するぞ！！～

自分の健康を守る行動はクラス・学年の健康にもつながります。  
万全の体調で、出発できるように・・・  
さあ、みんなでしっかり準備しよう！



### 体調を整える

- ・0時までには就寝し、疲れを翌日に残さない。
- ・3食きちんと食事をする。風邪・便秘予防に野菜を多くとりましょう(暴飲暴食・食事抜きはだめ！)。
- ・朝起きたら冷たい水を1杯飲んで胃腸を刺激→しっかりトイレタイムを確保し、排便習慣をつけておく。



### 体調不良・気になる症状は治療



- ・風邪症状や胃腸障害などの体調不良が続いている人は早めに受診し、治療しておくこと。
- ・アレルギー性鼻炎やカゼによる鼻づまり症状がある人は、治療を済ませておく。(そのまま飛行機に乗ると、気圧の変化で「航空性中耳炎」になることがあるので要注意)
- ・慢性の病気・治療中のケガがある人は、主治医と旅行中の健康管理について相談しておく。いざというときのアドバイスをもらっておくこと。
- ・健康上不安のあることは解決する！早めの相談・受診を心がけてください。



### 感染症を予防する

- ・咳エチケットの徹底(くしゃみ・咳の症状がある人は必ずマスク着用)
- ・トイレの後、食事前、体育の後、帰宅後・・・こまめに石けんによる手洗いとうがいを行う(マイハンカチ持参)。
- ・人混みへはなるべく行かない。電車内や人の多いところではマスクをする。
- ・教室の換気(休み時間ごとに窓を開け、換気の実施)
- ・起床時、37.5℃以上の発熱があるときは無理をして登校しない。様子を見て病院受診をする。
- ・体を冷やさないようにする(衣服の調節・うたた寝しないなど)。

### 常備薬・マスク・体温計・保険証を準備

- ・旅行中は毎日、体温測定・健康チェックを行いますので必ず1人1本体温計を準備する。
- ・主治医から指示された薬がある人は忘れないように準備しておく。
- ・現在薬を飲んでいない人も、風邪薬・胃腸薬・痛み止めは全員準備しておく(保護者とよく話し合い自分にあつたもの、普段飲み慣れているものを。説明書も必ず一緒に持っていく)。
- ・必要に応じて整腸剤・酔い止め・湿布・コンタクト用品なども準備しておく。
- ・マスクは咳・くしゃみがでるときはもちろん、飛行機内やホテル内、人混みにでるときなどに必要になります。  
多めに準備を！
- ・保険証を必ず持参する。

