相模原市立緑が丘中学校　保健だより

らいふ

修学旅行号

令和５年５月26日　発行

いよいよ明日出発ですね🚌忘れ物はないですか？体調は整っていますか？

東北は学びの多い場所です。行ってただ見るのではなく、何があったのか、自分だったらどうするか、考えを巡らせ、実りある３日間にしていきましょう。

＜今日の保健室から＞

荷物も送り準備万端！のはずが、明日必要な荷物まで送ってしまったということはないでしょうか？特に薬や生理用品等、明日も必要なものが出発用のバッグに入っていないか、もう一度確認してみましょう。また、非常時に備え、特に薬は多めに持ってくることをお勧めします💊ただし、持って来た薬を人にあげることがないようにしてください。

乗り物酔いが心配な人へ🚌

修学旅行では、バスや新幹線等、普段と違う環境下での長距離移動が多くなります。できる備えをして、気持ちを落ち着けておくことも予防の上では大切です。

１．前日～当日に準備できること

今日は早く横になる

お腹いっぱいまで食べない

酔い止めや袋を持って行く

※箱に記載の時間を守って服用しましょう

２．乗車中にできること

外の景色を見たり、友達と話したりして気をそらす

ﾊﾝﾄﾞﾀｵﾙにﾐﾝﾄや好きなｱﾛﾏを染みこませて嗅ぐ

エチケット袋を手に持っておく（対応できる安心感が大事）

３．体調が悪いと感じたら

３日間、学びの深い盛りだくさんの日程になっています。環境も変わるため、普段は平気でも体調を崩すことは誰でもありえます。何かあったときは、無理せずに生活係や近くにいる先生、添乗員さんへ声をかけてくださいね。

修学旅行中の健康管理

1．朝の健康観察はいつもより念入りに

朝起きたら、検温だけでなく、鏡を見てみましょう。

- 顔色は悪くないですか？
- 充血はしていないですか？
- 貧血っぽくはないですか？
- 肌荒れや睡眠不足はありませんか？

2．緊張感を持って行動しましょう

行動する前に確認しましょう。

- しおりを通して次の行程を想像し、今取るべき行動は何か考えましょう。
- その行動を取ったらどうなるか、考えて行動しましょう。
  （いつも以上に飲み過ぎていませんか？トイレは行けるタイミングですか？など）

3．意識的に水分補給をしましょう

夏前は隠れ脱水症状を起こしやすいので要注意⚠

- 塩分や糖分の少ない飲み物を準備しましょう。
- 一度にたくさん飲まず、こまめに少しずつ飲みましょう。
- 就寝前や起床後に、コップ一杯の水を飲みましょう。
  （常温以上の温度がおすすめ）

4．睡眠不足は一番の天敵！

気持ちは元気でも、体は疲れています。

- 就寝時間になったら電気を消しましょう。
- 眠くなくても横になりましょう。
- 休みたい人もいます。特に就寝時間以降は、騒がず、静かにしましょう。

5．手洗いを徹底しよう

コロナ対応は 5 類へ引き下げられましたが、手洗いは引き続き徹底しましょう。

- 消毒は、あくまで手洗いの補助として使いましょう。
- 行き先で指示があったら、その指示に従いましょう。

6．食事は抜かず、食べられる範囲でも良いので食べましょう

普段は朝食を食べないという人も、今回は環境も変わるために体はいつも以上に疲れて、エネルギーを必要としています。

- 修学旅行中は、食べられる範囲のものを食べられる量で良いので、食べるようにしましょう。

7．体調不良やケガは先生へ！

特に、田んぼで起きたケガは教えてください！

体調不良やケガは、我慢せずに先生まで声をかけてくださいね☺

▼養護の先生（栗林）はここにいます▼

① バスは、「3号車」に乗っています。
② 新幹線は、1日目「6号車」・3日目「10号車」にいます。
③ ホテルは、1日目「455」、2日目「302」にいます。

修学旅行には、私も同行します。
明日からの３日間を、楽しく安全に、そして充実した時間になるようサポートしますので、体調のことをはじめ、ささいなことでも何かあれば気軽に声を掛けてくださいね！