

保健だより 修学旅行特別号

日本橋女学館中学校・高等学



校 保健室

文化祭が終わると、いよいよ修学旅行です。宿泊行事に不安を感じている人もいれば、友達や先生方と過ごすのが楽しみな人も多くいると思います。皆さんにとって素敵な思い出になるためにも、マナーを守ることや思いやりの心を持つことは大切です。また、体調不良で楽しく参加できなかつたら悲しいですね。修学旅行に向けて体調管理に気をつけていきましょう。先生方はみなさんが安心・安全に過ごせるようにしっかりサポートしてくれますので、安心してくださいね。



薬はひとにあげない・もらわない

友達に薬をあげたら急変！という事態が、何らかの理由で起こってしまうことも考えられます。ひとりひとりが自分用のお薬を持ちましょう！学校では飲み薬を用意していません。

自分の体や症状に合うものを選ぶために、薬局の薬剤師さんに相談してください！

◇ あたま ⇒ 頭痛薬・痛み止め(解熱鎮痛剤) など

◇ おなか ⇒ 整腸剤・胃腸薬・胃薬・下痢止め など

◇ 花粉症 ⇒ アレルギー治療薬 など

◇ 生理痛 ⇒ 痛み止め(解熱鎮痛剤)など ※ホッカイロ・腹巻も！

◇ 乗り物酔い⇒ 酔い止め



宿泊行事では、はしゃぎすぎ、疲れ、寝不足などから、頭が痛くなったり発熱したりすることがあります。自分の体に合う痛み止め(解熱鎮痛剤)は持っていきたいですね。

旅行中は、ちょっとした心がけを！



ふだん乗り物酔いをしないひとでも、体調が万全でないと、乗り物で具合が悪くなる場合があります。睡眠をしっかりとり、トイレを済ませておきましょう。

慣用句で「病は気から」という言葉がありますね。心配事や不安があると本当に具合が悪くなったりするものです。不安要因はできるだけ排除していきましょう。薬を上手に使うこともそのひとつと言えます。

旅先の必需品

- ① ハンカチ(4日分！)
- ② ポケットティッシュ
- ③ マスク(睡眠時・乗り物内などで乾燥からのどを守る)
- ④ 眼鏡やコンタクトをしている人は保存やケア用品
- ⑤ 修学旅行を楽しむ心



緊急時のために・・・

保険証を持参できる人は、用意するようにしましょう。(自己管理)
保護者の皆様には当日までの健康管理と、旅行中は昼夜とも、必ず連絡がとれるようにご協力
よろしく願いいたします。

お願い

* 基礎疾患のある場合は、旅行前に主治医と相談して、旅行中の体調管理や疾患の自己管理、発熱等の症状が出た場合の連絡方法や治療等に関する注意点を確認しておいてください。

* 処方薬は薬の説明書と一緒に持参してください。



提出物

調査票と宿泊行事前調査のお便りを配付します。

9月15日(木)までに担任の先生へ提出してください。