【おうちの方にも見せてくださいね☻】

ほけんだより 修学旅行号✈

2026.10.１９藤井寺高校

いよいよ、１０月２８日から３泊４日の修学旅行が始まります。みなさん準備は万端ですか？楽しく充実した修学旅行になるように、この保健だよりをしっかり読んで備えましょう。早めの準備が大切です！

出発までに準備しておくこと



健康的な生活を心がけ、心身のコンディションを整えておきましょう。

① 1日3食きちんと摂り、胃腸の調子を整えておく。排便習慣をつけておく。

② しっかり睡眠をとり、疲れをリセットしておく。

普段の乱れた生活習慣は、旅行中の体調不良を引き起こします。規則正しい生活習慣を身につけ、体調万全で修学旅行を迎えましょう。

☆体調に不安のある人は受診しておきましょう。

☆前日や当日に体調がひどく悪い時は、参加をやめる勇気も必要です。

☆持病の病気やけががある人は、万全の対策を。

→喘息など、普段は症状が落ち着いていても、環境の変化で発作などが起こることもあります。 もしもの時の対応を出発までに医師や薬剤師に相談し、**必要な薬は予備を含めて多めに準備しておいてください。**旅行中も、普段の保健室と同じく、内服薬は渡せません。

島では宿の近くにお店がありません。生理の予定がない人も、**ナプキン（夜用ナプキンも！）を念のため持ってきましょう！**またマリン体験があるので、心配な人は**タンポン**も準備しておくと安心です◎

持ってきておいて欲しいものリスト✓

いつでも使えるよう、手持ちのカバンに入れて持ち歩きましょう。

□資格確認書（コピー可）or マイナ保険証（マイナンバーカード）

□常備薬（鎮痛剤・胃腸薬・整腸剤・塗り薬など）
□カイロ（腹痛・月経痛のある人は特に）
□酔い止め薬
□マスク



□生理用品
□目薬・コンタクト用品
□絆創膏
□日焼け止め



※自分の薬は自分で持ってくること。人にあげない！もらわない！
安易に渡したその薬でアレルギーや副作用が出る場合があります。

※コンタクトレンズの不具合があったときのため、眼鏡も忘れずに。



💊学校から内服薬を渡すことはできません。毎日服用しているお薬のある人はもちろん、頭痛や腹痛を起こしやすい人は、普段服用している薬を必ず持っていくようにしてください。また、慣れない環境での疲れや気温の変化から体調を崩すことがあるので、普段は元気！という人も常備薬等を準備しておくとよいでしょう。

旅行中の健康管理について



旅行中は、慣れない環境で知らず知らずのうちに疲れがたまり、体調を崩しやすくなります。自分の体調管理をしっかり行いましょう。体調に異変があれば無理せず早めに先生や友人に伝えてください。また、周りの友人の健康状態にも気を配り、声かけや周囲の先生への報告をしてください。

○乗り物酔い対策をしよう

旅行中は大阪⇔福岡の新幹線、現地でのバス移動、壱岐島へは船での移動があり、何度も乗り物に乗ります。酔いやすい人は、酔い止めの薬を**乗車の30分前**には飲んでおきましょう。酔い止めは、服用できる間隔や回数、ほかの薬と併用できるのかを事前に調べておきましょう（４時間以上のものが多いようです）。

乗り物酔いの三大要素は、**①睡眠不足、②食べ過ぎ、③空腹** と言われています。

乗る前

・前日にしっかり睡眠をとる



・朝ごはんは食べすぎず、抜かずに



乗っているとき



・遠くの景色を眺める・眠る
・こまめに水分補給をする
・後ろを向いたり動き回ったりせず、座って過ごす
・ベルトなど衣服をゆるめ、楽な体制をとる

※気分が悪くなったら、無理せず早めに先生に伝える

○食事で気をつけてほしいこと

３日目の夕食はハウステンボス内で、４日目の昼食は長崎散策中にグループで食事場所を選択して食べる形なので、食物アレルギーのある人はアレルゲンとなる食品が含まれていないか自分で判断しなければなりません。

今まで避けていた食品を、せっかくだから友達と一緒に食べたい！と思うかもしれません。しかし、旅の疲れや緊張から症状が強く出ることもあるため、一度でもアレルギー反応が出た食品については、この旅の中で、「もう大丈夫かも...」と試してみることは絶対にしないでください。

また、食物アレルギーのある人には、１種類だけダメな人もいれば、複数の食品が食べられない人もいます。症状においても、かゆみがある程度から、ひどい場合にはショック症状を起こして命に関わる場合もあります。

アレルギーのある人が周りを気遣って無理に食べてしまうことがないよう、グループ内で全員がそのお店で食べることができるかどうか相談して決めてくださいね。

保護者の皆さまへ

高校生活も折り返し地点を過ぎ、生徒たちは入学当初に比べ少しずつしっかりしてきました。一方で、慣れない環境で過ごす修学旅行中は、ちょっとした体調の変化でも不安を感じることがあります。そんな時、鞄を開けたらおうちの方が用意してくださったいつものお薬や絆創膏があるだけで大きな安心につながります。月経痛や腹痛がよく起こる場合には、カイロなど、普段使用しているものがあれば併せてご準備ください。

学校からは内服薬をお渡しすることはできません。表面のリストにあるものをご家庭で準備していただきますよう、ご協力を宜しくお願いします。