

いよいよ修学旅行まで、あと1週間です！ 朝晩の冷え込みが激しくなって以降、風邪をひいている人が多くみられます。テスト勉強の疲れを早めに癒し、生活を整え、体調を万全にして出発してもらいたいです。今回の旅行は個人旅行ではなく、大きな集団での団体行動になります。皆が健康で楽しめる旅行にする為にも、一人ひとりが旅行前・中の健康管理をしっかりと行ってください。

## 10/24~ 健康観察を行います

全員が元気に台湾に出発できるように、旅行まで、朝のSHRで健康観察を実施します。毎朝、自分の体の状態を把握し、「健康チェック用紙」にその日の体調を記入して下さい。

※SHRでは他の連絡もあります。速やかに実施できるよう協力してください。

1+	熱っぽい、熱がある□□□□	(□□℃)
2+	寒気がする、全身がだるい	
3+	頭痛がする	
4+	腹痛がある	
5+	下痢・吐き気がある	
A+	鼻汁・鼻づまりがある	
I+	のどの痛みがある	
U+	せきが止まらない	
E+	その他 (□□□□□□□□)	

旅行前に体調不良がある人は、多くの場合、旅行中に悪化します。症状に早めに気付いて病院受診をし、適切な治療、薬の処方をしてもらいましょう。



**要注意!**  
**インフルエンザ流行開始!!**

府内の学級・学年閉鎖をした小・中・高校

**22校**

※~10月6日

例年 12 月頃から流行し始めるインフルエンザですが、今年は既に流行の兆しを見せ始めています。

インフルエンザは、一般的な風邪に比べて発症が急激であり、「**筋肉痛や関節痛**」「**強い寒気**」など、**全身に症状が及び**のが特徴です。

疑わしいときは、念のため病院へ。また不要な外出は控える、手洗い・うがい等の感染対策をしっかりとしてくださいね！

## 荷造りは万全ですか？

荷造りは、旅行中の動きや自分の体調をイメージして準備する事が大切です。

### ★乗り物酔いしやすい人★

必ずエチケット袋を。吐いたときやすぐに手が洗えない時のためにウェットティッシュもがあると便利です。



### ★気温差で体調をくずしやすい人★

昼間は暑く感じることもあれば、夜や九份などの郊外は肌寒く感じることもあります。



調節しやすい服を準備すること。

行程表をしっかりと確認し、自分に必要だと思う物を準備してください。

また、常備薬やマスクなど緊急で使用するものは、すぐに使えるように、スーツケースと手荷物どちらに入れるかもしっかりと考えて！

## 今日から体調を整えておきましょう

### 出発まで



**睡眠をしっかりとろう**

早寝、早おきの習慣を



**食事をきちんととろう**

特に朝ごはんはしっかり食べよう。暴飲暴食でお腹をこわさないように



**排便のリズムを整えよう**

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



**病気に気をつけよう**

むしろ今は痛くなくても、環境が変わると痛くなることがあります。治療しておきましょう。体調面で気になることがある人は、早めに病院に行っておきましょう

### 前日



① 夕食は消化の良いものを腹八分目。暴飲暴食はダメ

② 早めにお風呂に入って、早めに寝よう。とにかくベッドに入って暗くしよう

③ 手足の爪は切りましたか？

④ 持参する薬・パスポートは入れましたか？

### 当日の朝の注意



① 朝ごはんは、消化のよいものを必ず食べましょう

② トイレもすませましょう

③ 靴ずれはつらいもの。はきなれた靴をはきましょう

④ 急病などで欠席・遅刻しそうな場合は、6時半までに学校に連絡する

# ～ 修学旅行の不安・心配 解決コーナー ～

修学旅行に向けて行った健康調査や保健室での聞き取り調査で、多かった心配事について紹介します。3泊4日の台湾旅行を、めいっぱい楽しむためには、①旅行前・旅行中の健康管理 そして②自分の体調、体質にあった準備 が大切です。ぜひ参考にしてみてください。



体調が悪くならないか、不安です。



いつも飲み慣れている薬を持っていきましょう。

**酔い止め、痛み止め、胃腸薬、風邪薬** この4種類は準備しておくで安心です。

何度も言いますが、旅行中は基本的に学校側から薬は出せません！！  
持参薬がない場合は、我慢するしかない、活動に参加できない、そんなことも起こりえます。「普段から薬を使用しない」という人も、保護者の方と相談しておいてくださいね。



旅行中、便秘になりやすいです。



便秘対策のためには、①旅行前に排便習慣をつけること、②旅行中の食事内容などに注意することを心がけてください。

## 【旅行前】

- 起床後すぐに、コップ1杯のぬるま湯を飲んで、腸を刺激する。
- 便意に関係なく、朝にトイレ時間をとる。日中も、便意があったら我慢せずトイレに行く。

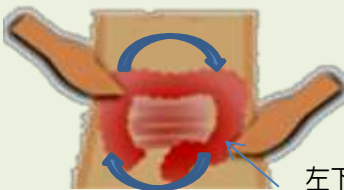


## 【旅行中】

- こまめに水分摂取を行う
- 朝食時など、自分で食事を選ぶ時は野菜・海藻・きのこ等の食物繊維、ヨーグルトなどの乳酸菌が含まれる食品を含め、バランスよく食べる。
- 睡眠時間をしっかりとる。(十分な睡眠により副交感神経が優位になり消化が進む)

## ★便秘に効く マッサージを試してみよう★

\*両手を図のように置き、⇒の方向に向かってマッサージ。強く押さず、なでるように10～20回繰り返す。



左下腹部の腰骨の上は、便がたまりやすいS状結腸にあたります。ここが張っている人は、念入りにやってみよう。



乗り物酔いが、心配です。



一度乗り物酔いを経験すると、「また酔うかもしれない…」という不安感が、乗物酔いを引き起こすことがあります。事前に対策を取ることで、「今回は絶対酔わない！」と安心することが一番の予防になります。下記の方法を参考にしてみてください。

<p>●睡眠はじゅうぶんに</p>	<p>●からだをしめつけにくい服装で</p>
<b>乗る前</b>	
<p>●食事は軽めに</p>	<p>酔いやすい人は</p> <p>●予防薬を飲む</p> <p>よく読んで</p> <p>説明書の指示どおりに飲みましょう。</p>
<p>●揺れやすい座席は避けて、窓際に</p>	<p>●遠くの景色をながめる</p>
<b>乗っているとき</b>	
<p>気分が悪くなってきたら</p> <p>●目を閉じる ●衣類をゆるめる ●窓を開ける</p>	<p>●まわりの人としゃべったりして楽しく過ごす</p>

## ★乗り物酔いを起こしやすい食べ物に注意★

- \*揚げ物、乾物系、卵、牛乳  
→消化に時間がかかるため、胃もたれが起きやすい
- \*炭酸飲料  
→胃が膨らむため、吐き気を誘発しやすい