

# 保健だより



2024.9月 12日

大阪府立貝塚高等学校 保健室



来週、いよいよ修学旅行に出発です。いつもと違う雰囲気や友だちの顔も新鮮に見えて、学校とは違ったふれあいや学習もできそうです。そんな楽しい旅行も身体の調子を崩したり、旅行先でトラブルがあったりしてはがっかりですね。みんなが健康で楽しく過ごせるように、よく読んで注意を守ってください。

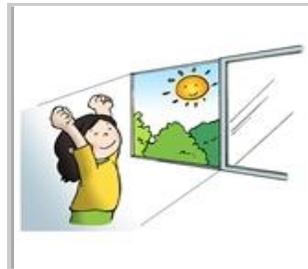
## 修学旅行の健康管理

…生活リズムと体調のチェックをしよう！…

出発前から体調が悪いと抵抗力や集中力が落ち、病気やケガをしやすくなります。

**出発前に、今の生活リズムと体調チェックをしましょう！！**

- ★早寝早起きはできていますか。夜更かしをやめ、睡眠不足にならないように。
- ★朝、昼、夜の食事をきちんと摂り、暴飲暴食をしない。
- ★排便の時間を整えておく。
- ★うがい、手洗いを心がけていますか。



病気やケガで通院中の人

ぜん息、鼻炎、中耳炎、アトピー性皮膚炎、腎疾患等、慢性の病気のある人

その他、旅行中に症状が出る心配のある人

- 主治医の先生から言われていることを守って行動しましょう。
- 必要な薬は、修学旅行分を持参してください。また、手持ちの荷物に常に入れておいてすぐに飲めるように！

**健康面で不安のある人は、保健室へ相談に来て下さい！！**

## 感染症対策について

＝インフルエンザ注意報発令(沖縄県)＝

2024.8.9

沖縄県では、7月29日～8月4日にインフルエンザ報告数が増加し、インフルエンザ注意報が発令されました。夏季の注意報発令は、2023年9月に続き2年連続となります。

修学旅行中は、移動距離も長く、観光地など人が集まる場所に行く機会が多くなります。流水と石けんでの手洗いや、他者に飛沫を飛ばさないよう適切な咳エチケットを心がけてください。

## ◎薬について

**薬は、各自で用意してください。絶対に、他の人からもらったりあげたりしてはいけません。** なぜなら・・・体質に合わない薬を飲むと、アレルギー反応を起こし、じんましんが出たり、ひどい時には、呼吸困難を引き起こしたりすることがあるからです。



- 薬を飲むときは、説明書をよく読みましょう。
- 乗り物酔いする人は、飲みなれている酔い止め薬を用意しましょう。



朝食は、腹八分目に食べましょう！

酔い止め薬は、乗物に乗る30分～1時間前に服用するのが効果的です。

## 日本スポーツ振興センター Q&A

Q：修学旅行中に発熱し、現地で病院に受診して風邪と診断されましたが、給付対象になりますか？

A：給付対象になります。しかし、修学旅行が終了して帰宅後に症状が顕著に現れるケースについては、旅行中に風邪の前駆的症狀が認められ、遅くとも翌日中に受診したものに限ります。