

楽しい修学旅行にするために「体」の準備をしましょう

修学旅行がいよいよ近づいてきました。
旅行に忘れずに持って行ってほしいもの、それは、『健康な体』です。
きちんと体調を整えて、楽しい修学旅行になるよう体の準備をしましょう。

1 健康上不安のあることは解決しておきましょう

「頭痛や腹痛を起こしがち」「むし歯が痛みそう」「けがをしている」
そのような人は、旅行中に症状が悪化すること考えられますので、かかり
つけの病院を受診し、医師の指示を受けておいてください。



2 体調を整えておきましょう

気温の変化が激しい時期ですので、鼻やのどを痛める人やおなかをこわす人も
増えています。旅行前は、いつもよりもさらに規則正しい生活を心がけ、十分に
睡眠をとって、ベストな健康状態をつくっておきましょう。



3 必要な薬を準備しておきましょう

いつも飲んでいる薬がある人は、忘れずに持っていきましょう。
また、酔い止め、胃腸薬など自分が飲み慣れている薬などを持っていくと便利
です。ただし、友達どうしの薬の貸し借りは絶対にやめましょう！



4 感染症対策として準備してほしいもの

- 不織布マスク5枚程度（混雑した場所に行くときに使います）
- マスクケース（マスクを外す際に必要です）



5 その他、持って行くと便利なもの

- 緊急時のメモ
持病がある人は、病名、薬の名前、病院、保護者の連絡先のメモを携帯しましょう。
- 絆創膏
意外にたくさん歩くため、靴擦れになることもあります。
- 乗り物酔い対策グッズ
酔いやすい人は、酔い止めの薬やエチケット袋を必ず持ってきましょう。
- 使い捨てカイロ
腹痛になりやすい人、生理痛がひどい人は、持って行くと安心です。
- 日焼け止め
5月の紫外線は強いため、必要な人は忘れずに持っていきましょう。