

ほけんだより

修学旅行

令和8年2月13日
新潟市立白根北中学校
保健室



必ず健康観察をしましょう

当日の朝は、必ず検温をして自分の体調をチェックしましょう。いつもより体温が高いときや体調の悪い人は、旅行先で体調が悪化すること考えられます。残念ですが無理せず、家で休養しましょう。また、旅行中は朝と夜に健康観察を行い、健康チェックカードに記入します。



車酔いはしませんか？



車酔いをする可能性のある人は、各自で酔い止めを用意してください。アレルギー等の危険があるので、友だち同士での薬のやり取りは絶対にしないでください。学校では酔い止めを用意することができませんので、必ず自分で持って行きましょう。

服用する酔い止めやその他の薬のある人は、用法・用量を守って飲み忘れがないようにしてください。特に酔い止めは、自分で出発時刻を確認して事前に飲むようにしましょう。また、朝ごはん抜きは車に酔いやすくなるので、朝ごはんはしっかり食べてきましょう。



花粉症ですか？



今年も例年より花粉の量が多い予測が出ているそうです。旅行先の関東は、新潟よりも花粉が飛び始めるのが早く、2月には飛散し始めます。今、症状がなくても旅行中に発症する可能性も考えられるので、花粉症やアレルギー性鼻炎等のある人は、早めに受診をして薬をもらっておきましょう。また、市販の薬を持参する人は、アレルギーの問題もあるので友だち同士での薬のやり取りは絶対にしないでください。



体調が悪くなったら…



今年の冬も、インフルエンザや新型コロナウイルス・溶連菌感染症・感染性胃腸炎など、様々な感染症が同時に流行しています。旅行中に体調がいつもとちょっと違うなど具合が悪くなった場合は、早めに先生に伝えてください。周囲の人も体調が悪そうな人がいたら、近くにいる先生にすぐに教えてください。

自分で持ってきてほしいもの

○衛生用品&救急グッズ



学校で飲み薬は用意できません。必要な薬がある人は必ず自分で責任をもって用意・管理してください。他にも、転んでケガをしたり靴ずれをしたりすることもあるので、念のため自分でばんそうこうを用意しましょう。また、ハンカチ・タオル・ポケットティッシュ・マスク・酔い止めや花粉症等の薬は各自で必ず持って行きましょう。

○メガネ&コンタクト関係グッズ



コンタクトレンズを使っている人は、メガネを必ず持って行きましょう。洗浄液や保存液も忘れずに！使い捨てタイプを使用している人は、落とした場合のことも考え、多めに準備しておきましょう。