

ほけんだより

京都橘中学校

No.3 保健室

2023・5・12(金)

飛騨高山研修旅行

12期生のみなさん、17日から飛騨高山へ向けて研修旅行に出発しますね。今年も研修旅行に行くことができます。少しずつ、日常が戻ってきていることを実感してきますね。みなさん一人一人の協力で、素晴らしい思い出に残るような研修旅行にしましょう。そのためには快適に過ごせて、充実した研修旅行になるよう次の注意事項を守ってください。

◆ 持病のある場合

旅行前に医療機関を受診し、主治医の先生とよく相談をして、必要な薬を処方してもらい、持参しましょう。

環境の変化により、現地で急に発病する恐れのある人は、出発前の症状や、服用している医薬品名を記載したものを持参すると安心です。

喘息の既往がある場合、今は起こってなくても環境の変化で起こることがありますから、過去に既往のあった人は受診をし、**数回分の薬、その他対応できるものを持参**しておくと安心です。



アレルギーのある人はもちろんですが、そうでない人も**鎮痛剤・胃腸薬・風邪薬・お腹の薬・酔い止めなど自分の飲み慣れた薬を持参**して下さい。
(常に携帯しておく。せっかく持って行ってもホテル等に置いたままでは意味がありません)

また、**自分の持っている薬をむやみに友人に渡したりもらったりしないで下さい。**

⇒人によっては、薬の副作用が強く出る場合がありますので、決められた薬を飲む場合以外は、自分たちだけで判断しないで下さい。

学校からも救急バッグを持参しますが、いざというときは自分の飲み慣れた薬の方がいいと思います。

また予備の**マスクも念のため**、準備しておいてください。



◆ 食事で気を付けること

※**食物アレルギーのある人は、自分でも注意して下さい。**

※暴飲暴食はしない。

腹痛・下痢・吐き気のあるときは、食べたもの等をメモしておき、早めに知らせて下さい。



◆ 車酔いが心配なみなさんへ



※前日は十分睡眠をとっておく。

※空腹・満腹は避ける(ご飯を抜いたり、食べ過ぎたりしないよう、腹8分目を心がける。)

※遠方を見るようにする。

※自分は酔わないと思い込む。**心配な人は必ず酔い止めを飲んでおく。**

◆ コンタクトレンズを使っているみなさんへ

※予備のコンタクトレンズ、メガネを必ず持参して下さい。

※保存液等のレンズケア用品(目薬を含む)も各自で準備をしましょう。



◆ 女子生徒のみなさんへ

※旅行中に月経が重なる心配のある人はもちろんですが、**予定でない人も必ず生理用品を準備**しておいて下さい。(1~2個は**持ち歩く**)

※生理痛のひどい人は、飲み慣れた薬、下着など保温のできるものを準備しておいて下さい。



出発直前の注意

※**出発前日でも、体調が悪いと感じた人は念のため受診**しておいて下さい。

前日、前々日に37.5℃以上の発熱がある場合、そのまま研修旅行に参加すると、症状がひどくなる場合もありますから、お医者さんと十分相談して下さい。

参加をする場合は、必ずかかりつけのお医者さんの許可を得て、くれぐれも無理のない形で参加して下さい。

