

保健だより

2026年5月8日（金）
【修学旅行 準備号】
江別市立江別第二中学校
発行者：吉原亜花梨

体調不良、
月経、薬の相談など
困ったときは
いつでも声をかけて
くださいぬ

5/15~17は 修学旅行！

新幹線の旅や盛岡自主研修、班や部屋の仲間との交流など、修学旅行は楽しみなことがたくさんですね。体調を崩してしまうと、東北での2泊3日を満喫することはできません。元気に3日間を過ごすために、事前準備と当日の行動で体調を整えましょう。

事前準備編

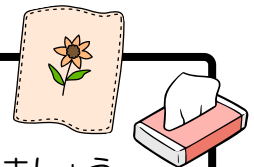
衛生用品

ハンカチ・ティッシュ

洗った手を拭くため、鼻血や鼻水のために、バッグやポケットに必ず入れましょう。

生理用品

月経（生理）は、予期せぬタイミングで突然来ることもあります。周期的に可能性が低い場合も、お守りとして1・2枚を持っていくのがおすすめです。※生理用品や下着は、養護教諭も用意をします。緊急のときは声をかけてください。



持参薬

用量・用法

どんな症状のために、いつ、どれくらい使うのか、把握しておきましょう。覚えられないときは、しおりにメモしておきましょう。

人に渡さない、もらわない

薬は「アレルギー」「ほかに飲んでいる薬との相性」「ぜんそくや心臓病などの病気の有無」などを考えて処方されています。

個人間でのやり取りは危険なので、しないでください。自分に必要な薬は、保護者と相談して用意しましょう。



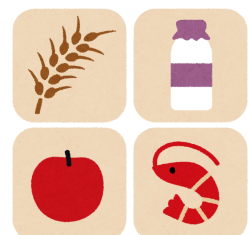
アレルギー

症状・対応

どんな食べ物・物質で、どんな症状が出るのか、把握しましょう。症状が出たときの対応についても保護者と確認をしておきましょう。

成分表・アレルギー表示

食物アレルギーがある方には成分表を配りました。確認しましょう。自主研修中の食事は自己判断です。アレルギー表示などの見方を確認しましょう。



当日編

食事・排便

ほどよい量

食べる量が少ないとエネルギー不足になり、体調不良のリスクが高まります。食べすぎは、腹痛の原因になります。ほどよい量で食事を楽しみましょう。



トイレに行く

旅行中は排便の機会を逃しがちですが、腹痛・吐き気につながります。タイミングを見て、トイレを利用するようにしましょう。



睡眠

寝てください

慣れない土地で、慣れない活動を3日間行います。心身ともに、確実に疲れます。消灯時刻には、布団に静かに横になり、目をつぶって、寝てください。



眠れないときは

気持ちが高ぶり、なかなか眠くならない場合も、横になって目をつぶりましょう。まったく関係のない単語を頭に浮かべていくと、眠れることもあります。同じ部屋や近くの部屋には静かに休みたい人もいます。静かに過ごしましょう。

熱中症

気温

旅行中の岩手県の気温予想は**27℃/10℃**、最近の江別の気温は**20℃/7℃**です。体が熱さに慣れていないため、熱中症になりやすい状況です。天気や時間によって、当日の気温は変化します。天気予報を確認し、ブレザーや帽子などの服装を工夫しましょう。

水分補給

見学や移動中はいつでも水分補給をすることができない場合があります。また、行程通りに進めることに意識がいき、水分補給を忘れてしまいがちです。こまめに少量ずつの水分補給がおすすめです。



乗り物酔い

よく寝ておきましょう

睡眠不足は一番の敵です。もともと酔いやすい人はもちろん、乗り慣れていない人や緊張しやすい人も、寝不足の状態は酔いやすくなります。

旅行前日も、旅行中も、しっかりと睡眠をとって備えましょう。

酔い止め・遠くをみる

酔いやすい人は乗車前の酔い止めを忘れず。乗車中にしおりや本、トランプなどを見ていると、気分が悪くなりやすいです。こまめに遠くを眺めて休むようにしましょう。