

北高SMILE

修学旅行まで
もうすぐ 編



令和6年11月15日
長崎北高等学校 保健室

修学旅行は準備の時から始まっている！！

いよいよ待ちに待った修学旅行が近づいてきました。地域ではインフルエンザなどの感染症が増加しており不安はありますが、こうやって修学旅行の計画が進んでいることにワクワクしている人も多いのではないのでしょうか？さて、皆さん、旅行の準備は進んでいますか？修学旅行の準備とは、持っていく荷物を用意することだけではありません。皆さんの心と身体も旅行に向け、しっかり整えることが大切です。

旅行中に体調を崩すと、自分が辛いだけでなく、周囲の友人にも心配をかけたり、日程の変更を余儀なくされてしまう場合もあります。

全員で出発し、全員が無事北高に帰ってくるためには、一人ひとりが体調管理をしっかり行うことが大切です。そのことを意識して、生活を組み立て、さあ！元気に東京へ出発しましょう！！

修学旅行
体調は万全
ですか？



睡眠不足は

万病の元！！

旅行の直前だけしっかり寝ようと思っても難しいものです。
日頃からのリズムを大切に！

食生活を見直そう！

決められた時間に
しっかり食べることを
心がけよう。この機会に食事中
のマナーも要チェック！！



この機会にぜひ

排便習慣を見直そう！！

「朝、ゆっくり排便できる時間の
余裕」ありますか。トイレの時間
も考えて準備しよう。

気をつけて
いますか



健康面での注意事項

素直な鬼い出を
作るために...

睡眠時間を ☆ 十分に確保する 早寝 早起き	3度の食事を きちんと食べる いただきます まーす	排便の 習慣をつくる うーん 出なくても ふんばってみる！
適度に体を動かす “スポーツ” “運動” “じゃあない”	常備薬、 予備も必ず用意する ぜんそく薬 酔い止め薬 どのくらい 必要な？	心配なところがあるときは 主治医に相談しておく 大丈夫！

薬に酔いやすい人は特に注意を！！少しでも不安を取りのぞくことが重要なポイントです！！

けがに注意！！

旅行中は活動が多くなります。一日中歩いても疲れない身体づくりを。

学校からは飲み薬は与えることはできません！！

自分の薬はしっかり自分で用意しよう！！
(右のページも参考に。)

出発前の体調不良は必ず受診してから参加しましょう！！

家族の体調不良も含め、不安なことがある時は、出発前に必ず医師の診断を受けてください。受診の際は修学旅行に行くことも伝えてください。

薬は自分で準備しよう！！

学校からは、
飲み薬を与えることはで
きません！

☐ 胃腸薬

☐ 酔い止めの薬

(※酔いやすい人は、乗り物に乗る30分前に服用する。エチケット袋を準備する。)

☐ 風邪薬

☐ 鎮痛薬

☐ 下痢・便秘薬

☐ うがい薬・のど飴

☐ 冷えピタシート

☐ カットバン

☐ 生理用品(生理痛の薬も含む)

☐ コンタクト使用者はコンタクト用品、メガネ

☐ マスク(最低でも1人5枚以上)

病院の薬、または飲みなれている薬を準備して、絶対に友達同士でやり取りしないこと！



《あると便利☆》

☐ ビニール袋 ☐ ハンドクリーム

☐ リップクリーム

☐ 使い捨てカイロ

☐ ウェットティッシュ(除菌シート)

☐ マスクケース ☐ 体温計

☐ 携帯用 アルコール

(感染症対策も兼ね、こまめな消毒を)

☆テスト期間中などおうちの方と相談し、準備しておきましょう☆

感染症対策をお忘れなく！！



11月に入り、地域ではインフルエンザ等感染症の流行が始まっています。

東京は、様々な人が訪れる場所のため、旅行に行くことに不安を感じている人もいるかもしれません。

冬場は空気も乾燥します。乾燥した鼻や口などの粘膜はウイルスなどを十分排除できず、結果、様々な感染症を発症してしまいます。手洗い・うがい、消毒のみならず、防寒・乾燥対策もしっかり行ってくださいね。

マスクは、飛沫防止はもちろんのこと、のどを乾燥から守る役目もしてくれますよ。必ず多めに準備してくださいね。

旅行中 これだけは徹底しよう！！

① 食事前後やトイレ、施設を利用した前後は必ず手洗い・うがい・消毒！ 密を避けよう！！

② 旅行中は、マスクの着用を推奨します。特に、テンションが上がり、楽しい時は、声も大きくなり、飛沫も飛びやすい状況です。マスクを着用し、予防しましょう。

③ 体調が悪い時は、すぐに先生へ申し出ること。

体調不良者やその他、思わぬトラブルが起こった時にどのように対処すべきか班のメンバー全員でしっかり対応を確認しておくこと。

無理して参加することで、感染症を周囲に広げてしまう可能性もあるので決して無理をしない！

楽しい修学旅行にするには一人ひとりの心がけがとても大切です。

楽しい時こそ冷静さも忘れず、行動してくださいね。

それでは気をつけて、いってらっしゃい。

