

# 修学旅行を健康に過ごすために



～今こそ、コロナ禍で身に付けた「健康管理能力」・

「感染予防スキル」を発揮しよう！！～



沖縄県 **インフルエンザ注意報**発令中 (16.52人)  
新型コロナも流行中 (2.05人)

※( )内は9月9～15日の1医療機関の患者数、注意報レベルは(10人超)

修学旅行まで2週間となりました。心と体の準備はできていますか？

沖縄県では8月9日にインフルエンザ注意報が発令され、全国1位の患者数となっています。新型コロナも全国的に減少傾向にありますが、流行が続いています。

**健康管理・感染予防の基本である「換気、手洗い、健康チェック、規則正しい生活」**を心がけ、全員が健康な状態での出発できるよう準備を進めましょう！

## 1 病気(特に耳、歯の不調)やケガは治しておこう。相談しておこう。

- 持病がある人は、予め主治医に注意することなどを聞いておこう。  
注意することは担任の先生に伝えよう。  
心配事がある人は、予め主治医に「紹介状」を書いてもらうと安心です。
- 虫歯がある人、耳・鼻の調子が悪い人は必ず治療しておこう。  
疲れや飛行機内の気圧の変動で急に痛み出すことがあります。



## 2 自分の薬を準備しよう！旅行日4日分＋予備1日分があると安心

現在服用している薬や普段よく使う薬は必ず自分で準備しよう。体調不良になった時、薬をもらったりあげたりするのは、医薬品アレルギーの心配があるため危険です。

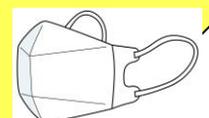


予備マスク(感染症対策、のどの加湿)→リュックの中に！

酔い止め カイロ(生理痛・下痢・腰痛になりやすい等)

痛み止め(頭痛・生理痛・歯痛) 胃腸薬(便秘・下痢)

ぜんそくの薬 アレルギー(花粉症・じんましん)の薬



### 3 冷房対策の上着、暑さ対策の帽子、はきなれた靴を準備しよう。

沖縄の日差しは強く、湿度も高いため室内や車内は冷房がよく効いています。持ち歩ける上着が1枚あると便利です。また、旅行中はたくさん歩きます。新しい靴は靴ずれや筋肉痛の原因です。慣れた靴で行きましょう。



### 4 便秘がちの人へ 旅行前日にはスッキリさせておこう

旅行中は便秘がちになる人も多いです。便秘のままバスや飛行機に乗ると、気圧の変化や振動で腹痛や吐き気を起こす場合があります。旅行前に排便がない時は、便秘薬の助けを借りるのも一つです。



### 5 乗り物酔いが心配な人へ 気分が悪くなったら先生に言ってね 大丈夫！



## 乗り物酔い・心配ですか？



30分前

《乗り物酔いを防ぐには…》

- ・規則正しい生活を心がけ、前日は十分に睡眠をとる。
  - ・当日の朝食は心配でもしっかり食べる。(腹八分目にしておこう)
  - ・酔い止め薬をきちんと飲む。
  - ・エチケット袋を用意しておく。 } 安心できます!!
  - ・酔うことを気にしない。
- (吐いたっていいよ。体質だもの。気にしない)

- ・手首の「ツボ」を強めに押したり、よく揉むと効果的です。  
手首の付け根から指2本分を置いた、手首中央のへこんだところ
- ・飛行機の離発着時は「ガムやグミ」を噛むと予防になります。



### 6 出発1週間前から十分睡眠をとり、うがい・手洗い・マスクの活用を！

もし、直前(12.13.14日)に体調不良を起こした時には、必ず受診しよう。



かぜの初期症状であれば「睡眠・栄養を十分にとり」「早めの市販薬」で回復できます。でも、旅行直前の体調不良は必ず受診してください。(休日や夜間の場合は、総合病院の時間外外来で対応可能です)そして医師に「修学旅行に行く」ことを伝え、症状にあった薬を準備しよう。

沖縄では看護師さんが同行します。  
「体調が悪いかも?!」と思ったら我慢しないで  
早めに申し出てくださいね。いってらっしゃい!

