

修学旅行保健のしおり



平成24年10月

千葉県立松戸向陽高校



！いよいよ修学旅行2日前になりました！

最近急に涼しくなったり、暑さが戻ってきたりで体温調節が難しい季節ですが、体調はいかがですか。風邪気味の人にはしっかり睡眠をとって早くなおしましょう。

熱や風邪、下痢や嘔吐の症状がある場合は、病院へ行って旅行に参加できるか確認をしてくださいね。無理して行っても自分もつらく、他の生徒にも迷惑がかかることがあるので注意しましょう。

沖縄に行くにあたり、いくつか注意することがあるので参考にしてください。
旅行中は養護教諭と現地の看護師で皆さんの健康管理に当たります。

Q1. 沖縄って暖かいから薄着でだいじょうぶ？

A.

千葉より5度位暖かいようですが、朝夕風もあり涼しい日もあります。
必ず上にはおるものを用意し、衣服の調節ができるようにしておきましょう。
沖縄のバスは冷房が入ってるかも…。

Q2. 沖縄の道路はいいから酔わない？

A.

沖縄の移動はほとんどバスです。場所によっては意外とカーブや道路事情が悪く、移動時間がかかるので、万が一のために心配なひとは、酔い止めを用意しておきましょう。



Q3. 旅行は4日間だから、下着や持病の薬は4日分でいい？

A.

飛行機が天候不良（台風・雨！）で欠航し翌日帰る場合もあるので、持病のある人は、薬を数日分多めに用意してくださいね。薬局や病院が近くにないところもあります。

汗をかいいたり、体験でぬれたりすることもあるので、下着も少し予備を…

Q4. 沖縄には珍しくてきれいな生き物がいるけどさわってもいい？

A.

見慣れない生物が沢山いるけど、近づいたり触ると、毒を持った生き物（ハブ等）もいて思わぬけがにつながります。
海の中も要注意！（海の中にはハブクラゲが…）



Q5. 沖縄にはおいしいお菓子がある？♪

A.

サターアングギー（沖縄ドーナツ）やちんすこうがありますが油で揚げたり、ラード（豚油）を使っているため、美味しいけど食べ過ぎると、胃もたれの原因となり気持ち悪くなりますよ。



Q6. その他に気をつけることは？

A.

海が近いので風のある日は目が乾いたり、ゴミが入ったりします。コンタクトケア用品やメガネも持参しましょう。

女子は予定外でも全員生理用品を用意して！ドラッグストアがあまりないかも具合が悪くなったら早めに近くにいる先生に声をかけてね。



☆沖縄の青い海を満喫して元気に帰ってこよう！！

