



ほけんだより

修学旅行前特別号
令和7年9月
横田中学校 保健室

いよいよ待ちに待った修学旅行が近づいてきました。体調をととのえて参加することが、楽しい思い出づくりの第一歩です。出発までにしっかり読んで、楽しい修学旅行にしてくださいね!

修学旅行に行く前に…

○生活習慣をととのえよう!

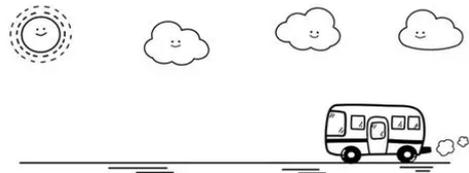
- ・夜更かしせずにしっかり睡眠をとろう
- ・朝ごはんを食べて、日中に活動するエネルギーをチャージ!
- ・毎日同じ時間に寝て、同じ時間に起きましょう。普段の生活をととのえておくと、旅行中も元気に過ごせます。



修学旅行に行ったら…

○バスの移動中

- ・長時間の移動では体が痛くなることもあります。休憩のときには体をのばしてストレッチしましょう。
- ・水分はこまめにとりましょう。(のどが渴いていなくても一口ずつ)
- ・車酔いしやすい人は前の日の夜更かしや空腹をできるだけさげましょう。気分が悪くなったら、早めに近くの先生に伝えてください。吐きそうになったときに備えてビニール袋を持っておくと安心です。



○こまめに手洗いうがいをしよう

- ・疲れているときには、体調を崩しやすいです。風邪を引いたりしないように、ホテルに帰ってきたとき、ごはんを食べる前には必ず手洗いうがいをしましょう。

○旅行に行っても早寝早起き朝ごはん

- ・修学旅行、ついつい友達とのおしゃべりが楽しくて夜更かししたくなってしまうかもしれません。ですが、修学旅行は体力勝負!睡眠不足は次の日の活動に大きく影響します。たくさん寝て、日中にしっかり楽しんでください。もちろん朝ごはんもしっかり食べて、エネルギー補給して出かけましょう!



○薬を飲んでいる人



- ・いつも飲んでいる薬は忘れずに持っていきましょう。飲む量や時間を間違えないように気をつけましょう。

修学旅行のあとは…

しっかり食べて、寝て体を休めてください。家族、先輩、後輩、先生にたくさんお土産話を聞かせてください。

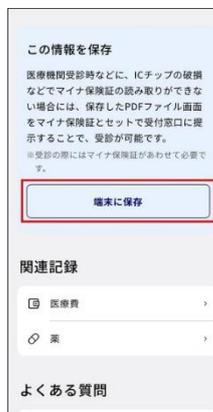
保険証について



今回の旅行では、保険証(マイナンバーカード)の提出は個人情報の持ち出しの観点から行わないという事になっています。急な受診が必要な場合には保険証のコピー、またはマイナンバーカードの保険資格情報をプリントアウトしてFAXで医療機関へ送っていただくことになります。万が一に備えて、プリントアウトをしておいていただくと安心です。

保険資格情報のプリントアウトの方法 (マイナンバーカード)

- ① マイナポータルのアプリを開き、健康保険証を選択する
- ② 画面下部にある端末に保存を選択する
- ③ 使っている端末にPDFで資格情報が保存される



知っておきたい生理について

修学旅行で「もし急に生理になったら・・・」と思っている人もいるかもしれません。事前に準備をしておけば安心して過ごすことができます。

修学旅行安心持ち物チェックリスト

- サニタリーショーツ (2~3枚)
- ナプキン (昼・夜) (5枚~)
- 汚れた服を入れるビニール袋
- 痛み止め (必要な人)

よくある生理の悩み

生理痛が辛い

ドラッグストアで薬を買うことができます(1000円前後) 痛み止めは「クセになる」といわれることもありますが、月に数日飲む程度であれば、体に害はありません。

体質(アトピーやアレルギー)によっては飲めない薬もあるので、ドラッグストアや薬局で、薬剤師さんに相談して、安全な薬を選んでもらうと安心です。

生理が短い、または長い

生理の期間は一般的に3日~8日とされています。また、周期は25日~38日の人が多いです。

生理が来ってから数年は周期がバラバラで数か月空くということもあります。

病院に行くタイミングは?

- ・市販の薬が効かない、生理のたびに薬を何度も飲まなければならないほどの生理痛があるとき
 - ・1時間でナプキンを交換しなければいけないほど経血がでるとき
 - ・15歳で生理がきていないとき
 - ・生理の期間や周期が長すぎたり、短すぎたりするとき
- など

困ったときには保健室へ!

保健室には、着替えや生理用品を置いています。生理のことで困ったこと、心配なことがあるときには相談に来てください。修学旅行では、救急バッグにいろいろな備えをしています。困ったときには、近くの先生に相談してください。