

## 修学旅行・遠足

- ほかの子と同じように参加させてください。

修学旅行や林間学校などはどのような日程になるか前もって知らせてもらいそれをもとにインスリンの量を調整します。海外旅行の際には糖尿病の状態や使用している薬の内容、通院中の病院や主治医の連絡先を英語で記載したものを携帯しておくとうるがーのとき役に立ちます。インスリン療養中の場合、時差のある場所へ行くときは前もって医師と対応について調整する必要があります。



- 登山やハイキングなど普段より運動量が多くなる場合は、前もって糖分量を摂ったりして、低血糖を防ぎます。
- 修学旅行中や遠足の際は、こども 1 人だけの行動は避けるようにしましょう。