

## VIII. 海外渡航について

### <出発前>

※短期間の渡航であっても、渡航の 2 週間前までに「海外渡航届」を学務課に提出してください。

#### 1) 健康管理

・予防接種: 渡航先の状況を厚生労働省の HP などから事前に収集し必要な予防接種を受けておきましょう。自分の身を守るためにも時間に余裕を持って(3か月くらい前から)準備しておきましょう。入国時に証明書が必要な場合もあります。

・出発する前から体調を整え、規則正しい生活サイクルにし、睡眠不足・栄養のバランスが崩れないよう、また極度の疲労状態のまま出発することのないように注意しましょう。

・持病がある人は、事前に主治医に相談し海外での生活・食事について確認しましょう。(研修先で受診が必要になった場合に備え、持病がある人は病気や薬の英文診断書と処方箋を準備しておきましょう。)

・海外旅行用の保険に加入しておきましょう

#### 2) 薬について

※主治医より処方されている薬、普段服用している市販の薬を持参してください。

- ・内服薬ー酔い止め、胃腸薬、鎮痛・解熱、風邪薬、整腸剤など
- ・その他ームヒ軟膏、絆創膏、体温計など

・常備薬を携帯しましょう。

・飲み慣れたものを持参するのが安心です。

・各自必要なものが違うと思います。しっかり準備しましょう。

外務省の海外安全ホームページ上における、海外安全情報の危険レベル及び感染症危険レベルが 2 以上の国(地域)への渡航中止もしくは延期を要請します

### 3)身体に関すること

1)	アレルギー体質 (喘息・アトピー・鼻炎など)	気候環境の変化により再燃や発作の可能性を考慮しましょう。持病がある人は、必ず研修前に主治医に相談し、処方してもらいましょう。
2)	頭痛、腹痛	飲み慣れた薬を持参しましょう。
3)	便秘	環境が変わると便秘になりやすいため食べるものに注意しましょう。必要があれば、下剤を準備しましょう。 便秘対策:朝食を抜かない(腸に刺激を与え排便習慣を作る)、水分補給、食物繊維をとる(穀類、果物、野菜など)、就寝前の柔軟体操など。
4)	虫歯	現地で歯が痛みだし、我慢しながら過ごすことは研修に影響が大きいです。歯痛などの自覚症状がある人は治療しておきましょう。
5)	月経	環境の変化で月経周期が早くなることや月経痛が出やすくなるため、対応できるように生理用品や鎮痛剤を準備しておきましょう。
6)	日焼け	帽子、日焼け止めクリーム(UVカット)、サングラスなど。 乾燥防止のため保湿剤(乳液)など準備しましょう。
7)	コンタクトレンズ	洗浄液、使い捨てコンタクトなど必要物品を余分に持参しましょう。めがねも持参しましょう。

## <滞在中>

### 1) 食中毒(下痢)・水あたり

- ・生水は飲まないようにし、ミネラルウォーターを飲みましょう。  
(水分補給は熱中症対策になります)。
- ・十分に加熱された物を食べ、特にカキなどの貝類・卵は生のまま食べないようにしましょう。(お肉にはしっかり火を通す)
- ・手洗いをこまめにしましょう。
- ・各自で食事をするときは、衛生状態の良い店で食事をし、生ものを避けましょう。

### 2) 体調管理

- ・滞在中、万一体調がすぐれない時は我慢せず、休養しましょう。
- ・夜更かしは慎み、睡眠を充分にとりましょう。
- ・日焼け対策・冷房対策できる服装を用意しましょう。  
(帽子、日焼け止め、サングラス、薄手の長袖など)。

### 3) 害虫や野生動物

- ・蚊・ハエなどはウイルスを持っている危険があるので、虫除けスプレーなどで防虫しましょう。虫刺され用の軟膏などを準備しましょう。
- ・野生の動物には注意しましょう。可愛いからとむやみに近づいたり触ったりしないようにしましょう(狂犬病が心配です)。

## <帰国後>

- ・帰国後体調が悪い人は大学の保健管理担当者等に申し出ましょう。
- ・疲労が溜まっているので、帰国後はしっかり休養を取りましょう。

