

保健だより～修学旅行編～



もうすぐ修学旅行ですね！心と体の準備は出来ていますか？

修学旅行を元気いっぱい楽しんで、帰ってきたら思い出話を聞かせてください。

修学旅行を元気に過ごせるように、いくつかアドバイスをしておきますので、しっかり読んで、修学旅行に備えてください。



旅行前

○体調を整える・薬を用意する

規則正しい生活を心がけて、体調をととのえておきましょう。

すでに、体調が思わしくない人は早めに医療機関を受診しましょう。また、病院で処方された薬の他、酔い止めや風邪薬、痛み止め、整腸剤など、飲みなれたものを各自で準備しておいてください。修学旅行中は環境の変化、疲労などで体調が悪くなることもありますので、内服薬は少し多めに用意し、必ず持参しましょう。

裏面に健康管理カレンダーを載せています。参考にして体調管理をしてください。

修学旅行には看護師さんが同行しますが、内服薬は持っていません。

必ず自分で用意しましょう

◎毎朝検温をする！マスクを忘れずつける！



コロナ禍で修学旅行を実施するには、皆さんには必ず守ってほしいことがあります。

毎朝の検温（健康観察）、そしてマスクの着用です。以前からマスクについては、感染者が出たときにマスクをしていないと濃厚接触者になる可能性が高いということを聞いていると思います。保健室でも「マスクをするのは息苦しい」といって、マスクをせずに話しかけてくる人を見かけます。もし、あなたがマスクをしていないことで、どこかで感染してしまったり、濃厚接触者になった場合、修学旅行に参加できないだけでなく、修学旅行自体が実施できない可能性があります。

マスクはもちろん万能ではありませんが、自分やみんなを感染症から守る大切な手段です。修学旅行が無事に出発できるようにみんなで協力してマスクを着けるようにしましょう！！

また、修学旅行時にも必要ですので、体温計やマスクは事前に準備しておくようにしましょう。

旅行中

○乗り物酔い



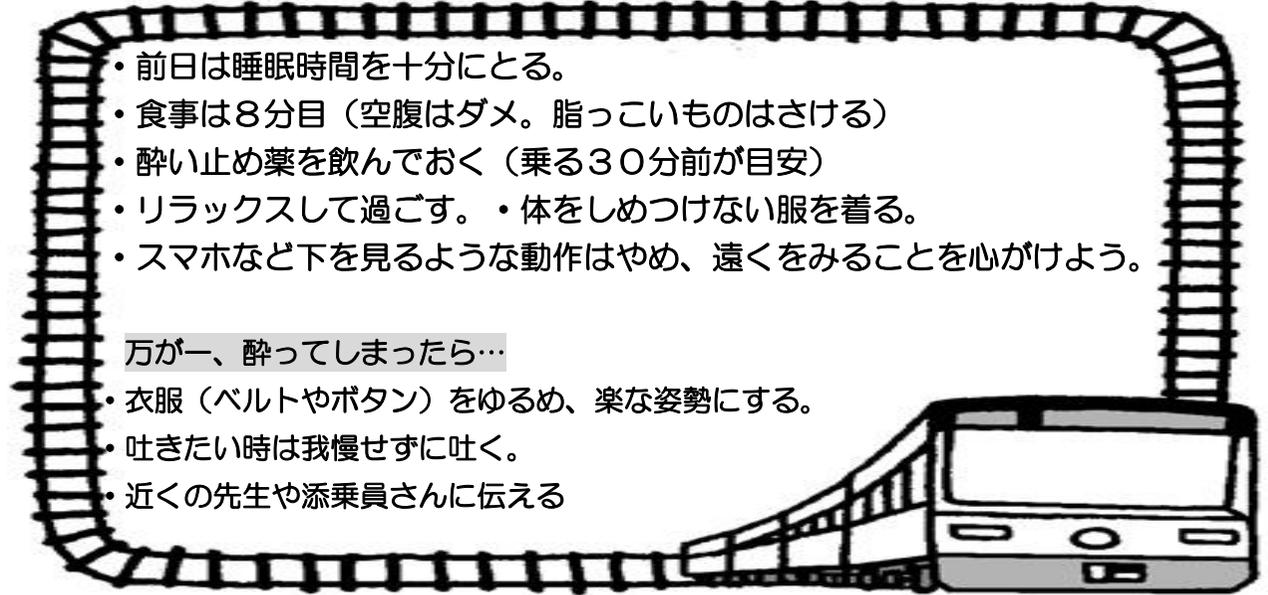
新幹線やバス、船での移動があるので、不安な人は必ず酔い止め薬を持参しましょう。

乗り物酔いを予防するために…

- ・前日は睡眠時間を十分にとる。
- ・食事は8分目（空腹はダメ。脂っこいものはさける）
- ・酔い止め薬を飲んでおく（乗る30分前が目安）
- ・リラックスして過ごす。・体をしめつけない服を着る。
- ・スマホなど下を見るような動作はやめ、遠くをみることを心がけよう。

万が一、酔ってしまったら…

- ・衣服（ベルトやボタン）をゆるめ、楽な姿勢にする。
- ・吐きたい時は我慢せずに吐く。
- ・近くの先生や添乗員さんに伝える



★当日の朝に、体調不良があると参加出来ません★

旅行中は、食事はしっかりととり、睡眠も十分に取らしましょう。

それでも、慣れない環境から体調を崩すこともあります。そんな時に、普段飲んでいる薬や体温を調整できる衣服があると、安心するものです。必ず用意しておいてくださいね。

また旅行中に、体調が悪いと感じたら、無理をせずに先生や看護師さんに相談するようにしましょう。

修学旅行楽しんでくださいね♪

旅行後

2週間の健康観察があります。検温し必ず記録しましょう。また、その間に体調が悪い場合必ず医療機関を受診し、その結果を学校へ報告してください。



元気に出発できますように！

健康管理カレンダー

「楽しみにしている修学旅行に行けない・・・」
 なんてことのないように、体調管理をしっかりとっておこう！
 気温が寒くなり、風邪をひきやすい季節です。そして、まだコロナウ
 イルスの脅威はなくなっていない。修学旅行前は不特定多数が集ま
 るような場所はできるだけ避けるようにしましょう。

月	火	水	木	金	土	日
11月2日	3日 休み	4日	5日	6日	7日 休み	8日 休み
検温忘れずに！	検温忘れずに！	検温忘れずに！	検温忘れずに！	検温忘れずに！	検温忘れずに！	検温忘れずに！
ぜんそく等で薬が必要な人は、早めに主治医に相談し て、自分にあった薬を準備しましょう。						
9日	10日	11日	12日	13日	14日 休み	15日 休み
検温忘れずに！	検温忘れずに！	検温忘れずに！	検温忘れずに！	検温忘れずに！	検温忘れずに！	検温忘れずに！
これ以降コロナに感染したり 濃厚接触者になると参加できま せん。体調が悪ければ、必ず病院 受診し、医師の指示に従うこと。						
16日	17日	18日	19日	20日	21日 休み	22日 休み
検温忘れずに！	検温忘れずに！	検温忘れずに！	検温忘れずに！	検温忘れずに！	検温忘れずに！	検温忘れずに！
この期間に発熱や体調不良になると、参加できない可能性が高くなります。 体調がおかしいと思ったら、必ず病院を受診しましょう。不特定多数が集まる場所には行かず、 栄養のある食事や十分な睡眠を取り、規則正しい生活を心がけよう！						
23日 休み	24日	25日 結団式	26日 出発！！	27日	28日 帰宅日！！	29日
検温忘れずに！	検温忘れずに！	出発前日！！ 下痢、嘔吐 発熱、風邪症状 あれば 必ず申し出る！	検温忘れずに！			検温忘れずに！
調子が悪い時は、すぐに申し出る！ 手洗い、マスクも忘れずに！ 睡眠は十分取ろう！！ 楽しい修学旅行を♪						
規則正しい 生活をこころ がけ 旅の疲れを とろう！						

むやみに外出をせず、体調を整える期間

むやみに外出をせず、体調を整える期間

カラオケ・ライブ・
 友達の家へのお泊まり
 はやめよう！
 3密になるようなとこ
 ろへは絶対に出かけな
 い！

