

修学旅行を健康に過ごすために

修学旅行まで約10日間になりました。心と体の準備はできていますか？

コロナ禍のため、いつも以上に健康管理が大切になってきます。規則正しい生活を心がけ、油断のないコロナ対策で抵抗力を高めておきましょう。元気に楽しんでください。

今から気をつけること

安全安心な旅行にするために、「令和4年度新型コロナウイルス感染症への対応を踏まえた国内修学旅行実施マニュアル」に従い、感染症対策を行います。

1. 出発1週間前から、手洗い・うがい・ゼロ密で感染症予防対策の徹底を！

もし、本人や家族が体調不良を起こした時には、受診が必要です。

①当日の参加基準は通常の授業と同様です。「生徒本人」「同居家族」に健康チェックカードの以下8項目に【該当有】がないことです。

- | | | |
|-------------------|---------|--------------------|
| ① 普段より高い熱(微熱)又は高熱 | ② 咳 | ③ のどの痛みやくしゃみ等のかぜ症状 |
| ④ 味やにおいを感じない | ⑤ 強いだるさ | ⑥ 息苦しさ |
| ⑦ 下痢 | ⑧ 頭痛 | |

②出発前1週間以内の、「生徒本人」「同居家族」の8項目に【該当有】の場合は受診し、医師の診断を受けてください。(休日や祝日の場合は、総合病院の時間外外来で対応可能です)

③受診する際は、「修学旅行に行く」ことを伝えましょう。
参加の判断や日数分の薬を準備してもらえよう相談しましょう。



マスクの正しい付け方

鼻、口、顎を
しっかり覆う▶

鼻に当たるワイヤ
ヤーに折り目をつ
けて装着



鼻の周りを押さえて
隙間をなくす▶

下側を顎の
下まで伸ばし
カバーを



～ 夜間・睡眠中の のどの乾燥を防ぐ方法 ～

- ① エアコンを切る
- ② 濡らしたタオルや洗濯物を室内に干しておく
- ③ マスクをつけて寝る

★マスクは必須アイテム！ 予備マスクはリュックと旅行カバン両方に入れよう。

2. 自分の薬を準備しよう！旅行日3日分＋予備1日分があると安心

現在服用している薬や普段よく使う薬は必ず自分で準備しよう。急な体調不良になった時、薬をもらったりあげたりするのは、医薬品アレルギーの心配があるため危険です。

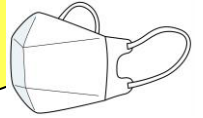


体温計 予備マスク(コロナ対策、のどの加湿)

酔い止め カイロ(生理痛・下痢・腰痛になりやすい等)

痛み止め(頭痛・生理痛・歯痛) 胃腸薬(便秘・下痢)

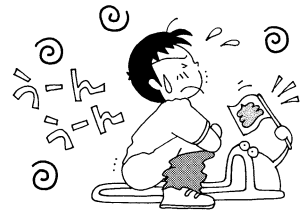
ぜんそくの薬 アレルギー(花粉症・じんましん)の薬



3. はきなれた靴を準備しよう。

旅行中はたくさん歩きます。

新しい靴は靴ずれや筋肉痛の原因になります。



4. 便秘がひどい人へ 前日にはスッキリさせておこう。

旅行中は環境が変わって、いつもより便秘がちになります。

便をためたまま参加すると、乗り物内で腹痛や吐き気を起こすことがあります。

どうしても排便がない時は、前日に便秘薬の助けを借りてスッキリさせるのも一つです。

5. 乗り物酔いが心配な人へ 気分が悪くなったら先生に言ってね。大丈夫！



乗り物酔い。心配ですか？



《乗り物酔いを防ぐには…》

- ・規則正しい生活を心がけ、前日は十分に睡眠をとる。
- ・当日の朝食は心配でもしっかり食べる。(腹八分目にしておこう)
- ・酔い止め薬をきちんと飲む。
- ・エチケット袋を用意しておく。 } 安心できます!!
- ・酔うことを気にしない。
- (吐いたっていいよ。体質だもの。気にしない)

- ・手首の「ツボ」を強めに押したり、よく揉むと効果的です。

手首の付け根から指2本分を置いた、手首中央のへこんだところ



修学旅行には外部の看護師さんが引率します。
旅行中、体調がよくない時は我慢しないで
すぐに申し出てくださいね！いってらっしゃい！