

保健だより 12月

修学旅行に向けて

2021年12月
小松市立高等学校
保健室

いよいよ修学旅行が近づいてきました。健康に！無事に！元気に！3泊4日を過ごすには、事前の準備はとても大切です。旅行中に困ることがないように、しっかり事前の準備をおこなってください。

現在、日本国内での新型コロナウイルス感染症の感染者は少ない状況が続いていますが、感染対策もしっかり行いながら、楽しい思い出がたくさん作れる修学旅行にしていきたいと思います！！

修学旅行の準備は万全ですか？もう一度チェック！！

□ 旅行前の体調管理について

「体調管理」が一番大事な準備です！！

修学旅行出発前、生徒本人・同居家族が以下のことに該当する場合は、修学旅行に参加できません。

①発熱・体調不良の症状が見られる場合

②新型コロナウイルスに感染したり、濃厚接触者になった場合

そのため、修学旅行までの期間、毎日、家族ぐるみで体調管理をしっかりと行ってください。



◆万全の体調で修学旅行を迎えるために

- ・規則正しい生活を心がけ、体の調子を整えておく。(睡眠、三度の食事をしっかりとる)
- ・現在治療中の病気やケガがある人は、主治医に相談し、薬を処方してもらおう等しておく。旅行中の配慮が必要な場合は、必ず担任に知らせてください。

◆学校登校禁止期間(12月17日(金)～19日(日))及び出発当日の朝の健康観察について

【生徒】必ず検温をし、体温を朝9時までにClassiに入力する。(当日朝は家を出る前に入力)

【同居家族】12月15日(水)～19日(日)の5日間、体調を12時までにClassiに入力する。

【生徒本人・同居の家族】上記①又は②に該当する場合は、保護者を通して必ず担任に連絡をする。

※体温・体調が入力されていない場合、担任から確認があります。必ず忘れないように！！

□ 持ち物について(保健関係のみ)

※必ず旅行の日数分(予備も含む)、各自が準備する。
※リュックサック(1日分)とスーツケース両方に入れておく。



◆一般的なこと(急な体調不良等に備えて)

- ①常備薬(内服薬は学校の方で準備しません。各自が持参した薬のみ使用します。)
 - ・持病の処方薬、食物アレルギーや喘息など症状が出た時に服用する薬等
 - ・市販薬(頭痛・生理痛による鎮痛剤、酔い止め薬、胃腸薬、風邪薬、目薬等)
- ②保険証(※リュックサックに入れる)
- ③眼鏡、コンタクト、コンタクトケース、レンズケア用品(必要な人のみ)

コンタクトがはずれた
目が痛くてはずした等々
急なことに対応できるように！

◆感染症対策

- ①マスク、マスクケース、ハンカチ、ティッシュ、ナイロン袋(マスクや使用済みティッシュ入れ用)
- ※感染対策セット(携帯用アルコール消毒液、除菌シート、簡易体温計)は、出発当日朝に配付します。

□ 旅行中の健康管理について

十分な睡眠を！暴飲暴食は厳禁！

睡眠不足は、自律神経が乱れて体調不良を引き起こしたり、免疫力が低下し風邪などもひきやすくなります。疲れも取れないので、就寝時間を守り、睡眠をとることを心がけてください。移動中のバスや電車の中で、眠気を感じていなくても、目を閉じて静かにしているだけでも休養になります。

体調不良を感じた場合、無理をして悪化させないように早めに引率の先生へ報告してください。

◆旅行中に起こりやすい病気

心配な人は、出発当日の朝、朝食をとり、服薬をして登校してください！

乗り物酔い	〈乗車前〉空腹・満腹を避ける。衣服をゆるめる。 酔い止め薬を乗車30分前に飲む。(バス乗車時間を確認しておく) 〈乗車中〉車内で読書などしない。窓から近くの景色を見ない。揺れが少ない場所に座る。ガムをかむ。
便秘	こまめな水分補給。便意を我慢しない。お腹を「の」の字マッサージ。 食物繊維を多く含む葉物野菜や根菜、果物、海藻、キノコ、ヨーグルトなどを意識して食べる。
腹痛・下痢	衣服をゆるめる。食べ過ぎない。下痢がある時は消化の良いものを食べる。 下痢が続く時やバスでの移動中にトイレに行きたい時は、必ず引率の先生に伝える。
風邪	発熱、咳、鼻水、喉の痛み等の症状がある時は、自己判断で持参薬を服用せず、必ず引率の先生に伝える。
頭痛 生理痛	片頭痛や生理痛がある人は、服用している薬の用量・服薬時間を必ず守る。 友達同士での薬の貸し借りは禁止。 行動中、痛みがひどく休養が必要な場合は、必ず引率の先生に伝える。

新型コロナウイルス感染症対策の徹底を！(しおりの6ページ参照)

□ 旅行後の体調管理について

◆しっかりと休養をとみましょう

- ・旅行中は疲れを感じなかった人も、翌日には疲れがドッと出たりするので十分に体を休めてください。
- ・修学旅行後12月24日(金)～31日(金)は自粛期間となり原則、登校は禁止です。

自粛期間の意味は・・・

※新型コロナウイルスの潜伏期間は1～14日(多くは5、6日程度)と言われています。他の人に感染させる期間は、発症2日前から発症後7～10日程度と考えられています。
万が一、旅行中に新型コロナウイルス感染症に感染した場合を考え、学校内に感染が広がらないようにするための措置として、旅行後の自粛期間があります。

- ・自粛期間中、不要不急の外出は控え、家庭学習に取り組みましょう！
- ・自粛期間内に、部活動の大会等の関係で練習に参加する場合は、各自が検温と体調の確認を行い、マスクの着用、手指のアルコール消毒等しっかりと感染対策を行いながら参加してください。発熱や体調不良がある場合は、部活動に参加せず、自宅でしっかりと休養をしましょう。



◆旅行後に体調不良があった場合

- ・旅行後、毎日、検温と体調の確認をしてください。旅行後数日内で発熱したり、新型コロナウイルス感染症の感染が判明した場合は、学校(47-2910)に連絡をしてください。