

保健だより

修学旅行号

石川県立小松高等学校 保健室

2022. 5. 31

充実した修学旅行のためには
”健康”であることが大切です！



1. 出発前にすること

1. とにもかくにも「感染症対策」！

*「自宅待機」をして、免疫力UPのために規則正しい生活を過ごす

*出発前3日間は、しよりの、「出発前の健康観察(本人と同居家族)」を行う

⇒⇒これにより、修学旅行へ参加可能か確認します。万が一、出発前に体調不良がある・かぜ症状(発熱、咳、喉の痛み、倦怠感等)が1つでもある場合は…

☆1. 出発前日までに必ず受診し、修学旅行へ参加可能かを医師に相談

☆2. その結果を前日までに学校に電話で連絡&相談

この2点をおこなってください！ご協力お願いします。



2. 持ち物の準備

薬は学校から提供できません！各自で持参しよう！

【薬】

・解熱鎮痛薬
(発熱、生理痛などの対処療法として)★皆さんへ持参を推奨！

・酔い止め

・普段飲んでいる薬、アレルギー対応薬、胃腸薬、ぬり薬 など…

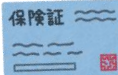
必要な人は必ず準備！



【保険証】※原本

万が一、病院へ行くことになる
と。保険証を持っていないと、
治療代が1万円くらいかっ
てしまうこともあります。

コピーではなく原本を
持参してください！



【感染症対策グッズ】

・マスク(5枚程度)

・体温計

・手指消毒スプレー

・ウェットティッシュ

・ハンカチ

・ティッシュ



【その他】

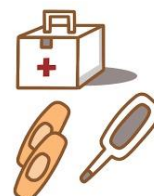
・修学旅行は、よ～～～く歩きます！履きなれた靴で参加してください。

・6月の北海道は涼しいことも多いので、学ラン・カーディガンを持参！



【お知らせ】

各クラスの保健委員さんが、簡単な応急手当セットや体温計を持っています。
絆創膏などがありますので、もしもの時は保健委員さんに声をかけてください。



2. 旅行中の感染症対策



1. 旅行中の健康観察

4日間の間、朝食・夕食会場に入る前にしおりの「旅行中健康観察」を教員に提示してからごはんを食べよう！もし、発熱や体調不良がある場合は、すぐに教員へ申し出ること！

2. どんな時も「マスクの着用＋黙食＋手指衛生」

【マスク着用】



正しく着用すれば、万が一のことがあっても濃厚接触者になる確率は下がります！大会を控えている部活動もあります。ここは我慢。**部屋でも、就寝時以外はマスクを着用！**

【黙食】

濃厚接触者の基準は、陽性者と「マスク無しで、1.5m以内の距離で、15分以上会話した人」食事はこれに当てはまりやすいため、黙食をお願いしています。ご協力、よろしくお願いします！

【手指衛生】



ウイルスは、手を介して体内に入ることが多いです。

- ・ 飲食の前
 - ・ 顔に触れる前
 - ・ 各施設への入館時
- こまめな手指衛生を心がけよう！

3. 旅行中、健康に過ごすために…



1. 食事は腹九分目！＋「排便タイム」

- ・ 旅行中はおいしい食事やおやつなど、食べる量が多くなりがちです。消化に負担がかかりすぎると、胃腸が炎症を起こして発熱や下痢を引き起こすことがあります。このご時世、「発熱＝帰宅」の対応を取らざるを得ないこともあり得ます。食事は腹9分目で！
- ・ 排便タイムを作ろう！便意がなくてもトイレに座ると、排便が促されますよ☺

2. 睡眠を十分にとる

睡眠不足だと疲労が蓄積したままになり、体調不良・乗り物酔いを引き起こしやすくなります。修学旅行では毎年、疲労によって発熱する人がいます。

行程では、睡眠は夜に7時間はとれます☺寝つきが良くなくても、暗い部屋でベッドに横になり、深呼吸をするだけでも身体は休まります。夜はゆっくり休養！！

3. 乗り物酔い対策 ～酔い止め薬を準備しておこう！～

修学旅行の飛行機・バス・ラフティングの時、これを意識すれば大丈夫♪

夜は7時間以上たっぷり寝る

梅干しやレモンの飴を食べる

乗車30分前に酔い止めを飲む

遠くの景色を見る

なんとかなるだろうと気楽になる

空腹と満腹を避ける

