# ほけんだより　修学旅行号

令和４年９月９日
門前中学校
保健室

来週は待ちに待った修学旅行ですね。思い出をたくさん作るためには、万全の体調で怪我なく楽しく過ごすことが大切です。はめを外し、体調を崩し、ホテルで休養ということがないように、一人一人が自分の健康管理をきちんと行いましょう。また、常に感染対策に気をつけ、安心・安全に修学旅行を楽しめるよう、みんなで協力しましょう。

## ＜旅行前の健康管理＞

### ①感染対策をしっかりと

手洗いやマスクの着用、３密を避けることなど普段通りの感染対策を継続してください。週末の外出や、普段会わない人と会うことは慎重に判断して下さい。

### ②十分な睡眠で疲れを溜めない

中学生に必要な睡眠時間は８～９時間です。普段、夜遅くまで起きている人は慢性的に疲れが溜まっている可能性があります。この週末は夜更かしせず、修学旅行に備えてしっかりと睡眠をとりましょう。昼まで寝ていて昼夜逆転しないように注意して下さい。

## ＜旅行中に気をつけること＞

### ①食事の前は必ず手洗い（消毒だけは×）

食事の場面では手を介した接触感染が起こりやすいです。消毒だけでは手についている汚れすべてが落ちないので、食事の前は必ず流水と石鹸による手洗いを行います。

### ②手指のアルコール消毒

バスに乗り降りするときや活動の前後は手指の消毒をしてください。
一人一本アルコールスプレーを配付します。

### ③体調不良はすぐに先生に伝える

慣れない環境での活動やバス移動では体調不良になりやすいので早めに先生に知らせてください。早めに手当てをするほうが回復も早いです。

### ④食事・睡眠をしっかりと

夜遅くまで友達と話をしていて睡眠不足とならないように注意。次の日の活動に影響します。
暴飲暴食にも注意！

### ⑤旅行中も朝の検温・健康観察を行います

保健係は健康観察の結果を先生に知らせてください。

- □睡眠がしっかりとれたか
- □朝食は食べたか
- □発熱や具合の悪いところはないか

## ＜帰宅後も健康観察を＞

旅行中は疲れを感じていなくても、翌日に疲れがドッと出ることがあるので帰宅後は十分に休みましょう。