



ほけんだより



3年生修学旅行特別版 # 2

巖木高校保健室
令和4年5月23日

みなさんが楽しみにしている修学旅行が6月1日（水）～3日（金）に実施されます。延期が続きもどかしく感じていたことと思います。しかし、感染症に注意しながらの修学旅行になることに変わりありません。楽しい修学旅行にするために、体と心を整え、持ち物の準備もしっかりしましょう。



当日、「健康観察表」を提出。持参を忘れずに！
検温も実施します。

修学旅行 1 週間前から健康観察表へ自分の体調を記入してもらいます。土日も含めてしっかりと記入してください。ご家族の方も体調にご注意ください。家族にかぜ症状がある場合も参加できません。

※通常時の学校の出席停止基準と同じく、修学旅行当日、生徒本人・ご家族に発熱やかぜ症状がある場合は参加できません。コロナ陽性や濃厚接触者になった場合も同様です。

◎修学旅行前の健康面で気を付けること

- ・「健康観察表」に記入する（5月25日～）
- ・規則正しい生活をし、体調を整えておく
- ・かぜやケガなどの治療をすませる

チェック☞



◎準備するもの

必ず	<input type="checkbox"/> 健康観察表…当日持参、旅行中も記入します <input type="checkbox"/> マスク7枚以上（3日×2枚＋予備1枚） <input type="checkbox"/> 体温計…毎日 朝夕検温し記録します <input type="checkbox"/> 健康保険証…原則原本を持参。管理には十分気を付ける <input type="checkbox"/> タオルやハンカチ…毎日交換できるよう最低3枚以上 <input type="checkbox"/> ビニール袋3枚以上…使用後のティッシュやマスクなどのゴミ入れ <input type="checkbox"/> 生理用品（女子）…環境が変わると突然始まることがあるので必ず持って行く
可能であれば	<input type="checkbox"/> アルコール除菌シートやアルコールスプレー <input type="checkbox"/> 雨具…折りたたみ傘やレインコート 天気予報を見て必要性が高ければ必ず持参を！
必要な人	<input type="checkbox"/> 薬…酔い止め、解熱鎮痛剤、胃腸薬など飲み慣れたもの ★持病がある人は自分の薬を忘れずに <input type="checkbox"/> おくすり手帳…服薬中の方は持ってくる <input type="checkbox"/> コンタクトを使っている人はコンタクト用品・メガネ



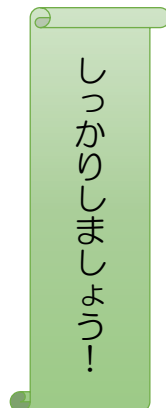
◎修学旅行中の過ごし方

★ 出発当日 ★

- ① 体調不良や発熱がある場合は参加をとりやめる。
- ② 乗り物酔い予防：乗車30分前に酔い止めの薬を飲む。たまにしか酔わないという人も念のために飲んでおきましょう。

★ 旅行中 ★

- ① 手洗い（外から帰ったとき・食前・トイレの後）
- ② 消灯時間を守りましょう
- ③ 朝・夕の食事前に検温し健康観察表に記入。健康観察表を食事会場で提出します
- ④ 体調がよくない場合はすぐに先生や看護師さんに知らせましょう
- ⑤ こまめに水分補給をし、休息をとりましょう
- ⑥ 室内は冷房が効いています。服装で調節する、もしくは部屋のエアコンを調節しましょう



◎修学旅行後の過ごし方



★次の日はからはお休みとなりますが、体調を整えるために
自宅でゆっくり過ごして月曜日からの学校に備えましょう。

★引き続き「健康観察表」に記入しましょう。

★休み中に発熱等があった場合は、なるべく受診し、月曜日の登校は
控えるようお願いします。

★修学旅行中にケガや体調不良で受診をした場合は日本スポーツ振興センターに申請できる
場合があります。すべてが申請できるわけではありませんので、保健室までご相談ください。

