



ほけんだより

2年生修学旅行特別版



巖木高校保健室
令和4年10月18日

みなさんが楽しみにしている修学旅行が10月26日(水)～28日(金)に実施されます。まだまだ感染症には注意しながらの修学旅行になると思います。楽しい修学旅行にするために、出発前から食事・睡眠等自分でしっかり生活リズムを整えておきましょう。持ち物の準備は進んでいますか？余裕を持って早めに準備しておいてくださいね(しおりで確認を！)。

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(明日10月19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☞

健康観察表
5月26日(水)～6月10日(金)
修学旅行
10月19日(水)～28日(金)
学年 組 号 名前

◎準備するもの

必ず	<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 ★

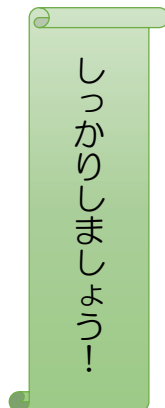
- ① 体調不良や発熱がある場合は参加をとりやめる。(出発前の検温で37.5℃以上の場合は参加できません)
- ② 乗り物酔い予防：バスと新幹線移動になります。バスに乗る30分前に酔い止めの薬を飲む。たまにしか酔わないという人も必ず飲んでおく。

★ 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我慢せず、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 服装の調節をしながら過ごしましょう



体調管理



感染症対策

◎修学旅行後の過ごし方



★翌日の土曜日はお休みとなりますが、日曜日は参観日のため登校日となります。
土曜日は自宅でゆっくり過ごし疲れをとりましょう。

★引き続き「健康観察表」に記入しましょう。(11月4日までは記入する)

★発熱等があった場合は、なるべく受診し、登校は控えるようお願いいたします。
(学校に必ず連絡をお願いいたします)

★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。



●保健室から渡した事前指導の資料とUSJのパフレットを見て見通しを立てておきましょう