

保健だよ!

待ちに待った修学旅行♪

令和4年5月27日(金) 栗源中学校保健室



皆さんが楽しみにしている修学旅行に、もうすぐ出発です!

今までの修学旅行とは少し違い、ウイルスの感染に注意しながらの修学旅行となります。素敵な思い出を作るために大切なことは、感染症対策をしっかりと続けることと、健康管理です。体の準備、持ち物の準備をしっかりと、楽しい修学旅行にいきましょう♪

当日「健康観察カード」を忘れず提出してください!

修学旅行前からの健康管理はとても大切です。毎日記録している「健康観察カード」は休日も含めてしっかりと記入してください。いつも以上に健康管理をしっかりとお願いします。ご家族の方も体調にご注意ください。家族に体調不良者がいる場合も参加できません。

また、現地で体調を崩した場合、保護者の方と相談して対応を考えたいと思います。いつでも連絡が取れるようにしておいてください。



*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37.5℃以上の発熱やカゼ症状がある場合は、参加できません。(教育委員会の通知により決められています)

♪ 修学旅行前の健康面での注意事項.....

- 家族全員の健康チェック、休日の「健康カード」の記入をしっかりとお願いします。
- 良く寝てバランスの良い食事をとりましょう。
- 感染予防のためにこまめに手洗い・うがいをしましょう。
- 用事がないのに人混みには行かないようにしましょう。
- 現在、カゼ症状などがあり、体調が悪い場合は、早めに病院で診てもらいましょう。



♪ 修学旅行中の過ごし方.....

バス・電車

- バスの乗車前にはアルコールで手指を消毒しましょう。
- バスや電車の中では、マスクをしっかりと静かに過ごしましょう。



旅館で

- 旅館に入る前に検温します。
- 旅館の入り口ではアルコールで手指の消毒を行います。
- 部屋に入ったら手洗い、うがいをしてください。



食事中

- 食事前には必ず手洗いをしてください。(できない場合はアルコール消毒をしましょう)
 - マスクを外した時は話しません。(学校と同じです)
- *体調が悪いときは我慢せずに早めに先生に相談してください。



♪ 修学旅行後の過ごし方.....



- 次の日はお休みですが、体調を整えるためのものです。自宅でゆっくりして6/3(金)には元気に登校できるようにしましょう!
- 修学旅行中にけがをした場合や、修学旅行中または帰宅した次の日までに体調不良で受診した場合は、日本スポーツ振興センター等の保険申請ができる場合があります。保健室までご相談ください。(修学旅行に限って該当するケースがあります。)

.....準備するもの(確認).....

- ◇ 健康観察カード(忘れずに当日持参してください)
- ◇ マスクは7枚を準備(3日×2枚+1)*できれば不織布マスクを。
予備はバックに入れておきましょう。
- ◇ 手洗いができない時のためにアルコール除菌シート(アルコールスプレーは学校で一人一人に用意します)
- ◇ タオルやハンカチは毎日交換できるように最低3枚
- ◇ 常備薬(酔い止め・解熱鎮痛剤、胃腸薬など飲みなれたもの)
 - ・学校では基本的に薬は持参しません。
 - ・持病で服用している人は忘れずに持参!
 - ・持参した薬は人にあげたりもらったりしてはいけません。症状が同じでも体質によってはアレルギー症状がでます。



修学旅行は、新しい発見がいっぱい! 京都の魅力やお友達の魅力にたくさん触れて、みんなで力を合わせ、楽しい修学旅行にしていきましょう!
私も、皆さんと行く京都、とーっても楽しみにしています♪
心配なことがあったら、いつでも言ってね!