

# 保健だより 修学旅行

越谷北高校 保健室発行

令和3年11月4日(木)

楽しい修学旅行にするためにも、健康管理は責任もって自分でい、  
過信せず、感染予防対策をきちんと行いましょう。



## 旅行前

- 不規則な生活（睡眠不足、食生活の乱れなど）が続くと体調を崩しやすくなります。少なくとも2週間前より生活のリズムを整えましょう。
  - 毎日検温し、classroom「健康観察」への入力を必ず行うとともに、用紙の「健康観察票」へ記入します。旅行中は紙の「健康観察票」を持参し、毎日記入します。
  - 同居する家族にも、体調管理に万全を期すようお願いしておきましょう。
- 以下の人は早めに受診し、医師の治療を受けて、薬は多めに処方してもらいましょう。
  - 現在治療中のけがや病気のある人は医師と相談して参加の判断をしてください。旅行中に使う薬を処方していただき、注意する点などについての指示を受けておきましょう。
- 旅行1週間前以降のワクチン接種は、副反応症状等を避けるため、接種を控えましょう。
- 持ち物

1	体温計	1本（検温用。腋窩タイプ、非接触タイプ可）
2	健康観察票と筆記用具	毎朝夕体温を記録する ※送る荷物には入れずに持参すること ※出発前の集合時に健康状態の確認をします
3	マスク	1日2枚以上（食事・入浴・就寝時を除いて終日着用） ※不織布マスクを推奨
4	ビニール袋	1日2枚以上 ※外したマスクの保管、ごみ入れ等に使用します
5	手指の消毒用品	携帯アルコールスプレー、アルコールティッシュ等
6	手を拭くもの	ハンカチ、ハンドタオル(貸し借り厳禁)
7	薬	処方薬、痛み止め、酔い止めなど、多めに持参すること ※他人の持参した薬の服用は厳禁 ※内服薬は学校から与えられません
9	健康保険証	原則として原本を持参すること ※紛失に十分注意すること
10	気温に応じて調整できる服	朝夕は冷え込むので、脱ぎ着しやすい服装を準備すること

## 出発当日

- 1 少し早めに起き、心にゆとりを。朝食は必ず摂り、排便を済ませておきます。
- 2 体調が悪い場合は無理をせず参加を見合わせてください。現地で悪化すると、自分が辛いだけでなく、周囲の人にうつしてしまうこともあります。残念ですが、感染予防の観点から、出発直前であっても勇気をもって旅行を取りやめてください。
- 3 乗り物酔いをする人は、乗車する30分前に薬を服用しておくといよいでしょう。

## 旅行中

- 1 毎朝晩検温をし、食事・入浴・就寝時を除いて終日マスクを着用してください。
- 2 定期的到手洗いや消毒をするよう心掛けましょう。
- 3 密になりすぎないよう適度な距離を保ち、大きな声は出さないように過ごしましょう。
- 4 新幹線の乗車中、座席の回転はせず、一方向を向いて座ってください。また、貸し切りバス乗車の際はガイドさんの指示に従いましょう。バス内は定期的に外気の換気を行います。
- 5 食事時と入浴時はマスクを外しますが、そのマスクはビニール袋に入れて各自で保管するようにしてください。
- 6 班別自主研修の際も、他人との距離・食事時の黙食・食べ物をシェアしない等の感染症対策を意識した行動をとりましょう。
- 7 食物アレルギーのある人は、食べる前に原因食材が入っていないか確かめてから食べるようにしてください。周囲の人も誤食につながる行為はしないように注意しましょう。
- 8 喘息等の発作の原因とならないように、埃をたてないよう寝具、枕の取り扱いに注意をしてください。
- 9 睡眠不足は思わぬ事故につながります。就寝時間は守りましょう。

## 具合がわるくなった・ケガをした時

- 1 班別行動中に自分達で対処できなくなった時は、本部携帯電話に連絡をし、指示を受けてください。
- 2 新幹線での移動中やホテルで体調が悪くなったら、近くの先生へ申し出てください。
- 3 コロナ禍での医療機関受診は、行った先の都道府県の感染状況にもよりますが、すぐに医療機関受診がままならないことも考慮し、簡単な応急処置ができるよう、絆創膏・湿布・酔い止め等は、常に携帯しておきましょう。

## 旅行後

- 1 旅行終了後も旅行中と同様に健康状態の観察を継続し、Classroomの「健康観察」への入力と「健康観察票」への記入を続けてください。
- 2 発熱や息苦しい等の状況が続いた場合は、速やかに医療機関の診察を受け、学校に連絡をしてください。

## 女子生徒へ連絡

- 1 修学旅行中に生理がかぶりそうで不安だなという人は、「月経移動」という方法があります。旅行で生理を遅らせる場合は、旅行予定日の1～2週間前に婦人科に相談するとよいでしょう。