

保健便り 修学旅行号

R2.11 越谷北高等学校 保健室

健康に出発し、健康に帰宅することが楽しい思い出につながります。自己の健康管理は責任もって自分で行き、過信せず、感染予防対策をきちんと行いましょう。体調を整え、楽しい旅行にしましょう！！



旅行前

- 健康管理は自分自身に責任があります。不規則な生活（睡眠不足、食生活の乱れなど）が続くと旅行中に色々な支障が出やすくなります。少なくとも2週間前より生活のリズムを整えよう。
 - 毎日検温し、classroom「健康観察」への入力を必ず行うとともに、紙ベースの「健康観察票」へ記入しよう。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るようにお願いしよう。
- 下記の方は早めに受診し、医師の治療を受けておこう。薬は多めに処方してもらおう。
 - 他人にうつる病気は早期に専門医の治療を受け、治しておこう。
 - 現在治療中のけがや病気のある人は医師と相談しよう。
旅行中に使う薬を処方していただいたり、注意する点などについての指示を受けておこう。
 - 既往症がある場合など、新型コロナウイルスによる重症化リスクの可能性が心配な人は受診し、主治医の指導を受けておこう。薬は多めに処方してもらおう。
- 持ち物を確認しておこう。

1	体温計	1本（朝夕検温する。腋窩タイプ、非接触タイプでも良い）
2	健康観察票と筆記具	毎日、健康状態を朝・夕に記録します。保健所から提示を求められる場合があるので、必ず持参する。 ※送ってしまう荷物の中には入れず、持参すること。出発前の集合時に健康状態を確認する際に必要です。
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。） ※現地での洗濯は感染予防の為、しない。
4	ビニール袋	1日2枚以上（外したマスクを保管する、ティッシュのごみを入れる等。）
5	手の消毒用品	携帯用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、ハンドタオルなど。（貸し借り禁止）
7	薬	処方薬、市販の頭痛、腹痛薬、酔い止め等。不測の事態に備えて、多めに持っていくこと。但し、貸し借りは副作用防止のため厳禁。
8	絆創膏	靴擦れ、擦り傷、その他、あると便利。
9	健康保険証	<u>原則として原本を持参する。（コピー不可の病院もあるため）</u> 紛失に注意する。保険証がないと高額かかるので、必ず持参する。
10	気候に応じて調節できる服	朝夕冷え込みます。脱ぎ着しやすい服装を用意する。

出発日

- 1 少し早めに起き、心にゆとりを。朝食は必ずとり、排便をすませておこう。
- 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。
現地で悪化し、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、自分本位にならず、感染拡大予防の観点から、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、自宅で酔い止めを飲んでから出発してください。集合場所に着く前に体調を崩し、旅行に行けなくなる事があります。

旅行中

- 1 朝晩検温をし、食事・入浴・就寝時を除いて終日マスク着用してください。（ホテルの室内でも着用すること。）
- 2 定期的に手洗いや消毒をするように心がけよう。
- 3 ソーシャルディスタンスを意識しながら、大声を発しないように過ごしましょう。
- 4 輸送機関（新幹線・貸切バス等）乗車中は、全員マスク着用のうえ、できる限り会話を少なくしてください。座席は回転させず、向き合わせにはしないでください。バス内では定期的に外気との換気を行う。
- 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、可能な範囲で「密」を避ける行動をとりましょう。
- 7 食事の際に食べ物をシェア（分け合う）したり、箸を共用する事は、感染のリスクが高く、とても危険です。しないでください。
- 8 暴飲、暴食に気を付けよう。体調不良の原因になります。
- 9 食物アレルギーのある人は食事に注意が必要です。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。（食事時の席替えや食べ物の交換等）。
- 10 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。
- 11 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。

病気、けがをしたとき

- 1 無理をせず早めに友人や教員に言ってください。
- 2 軽い怪我（擦り傷、靴ずれなど）は自分で手当てをしてください。
- 3 班別行動中に自分達で処置できない場合は、本部携帯電話に連絡し、指示を受けてください。

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」への記入をしてください。状況により、「健康観察票」を提出してもらいます。
- 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、学校に連絡してください。

