



もうすぐ修学旅行&遠足です！

日頃からの自分の健康管理ができているかをチェックする良い機会です。せっかくの楽しい旅行や遠足が体調をくずしたり、ケガなどで台無しにならないように体調を整えて有意義なものになるようにしましょう。また、今年は、制限のない旅行になります。

ステキな思い出を作るために大切なことは、健康管理です。
体の準備・持ち物の準備などをしっかり行いましょう。



旅行・遠足前 健康面での注意事項

- よく寝てバランスの良い食事をとりましょう。
- 基本的な感染対策を忘れずにしましょう。
- 用事がないのに人ごみに、行かないようにしましょう。
- 現在、かぜの症状や体調が悪いところがある人は早めに病院でみてもらいましょう。

.....準備しておくといもの.....

- マスク (もしもの時のために、小さいバッグにも入れおく)
- 手洗いができないときのために、除菌シートや携帯用アルコールスプレーなど
- ばんそうこう・常備薬 (酔い止め・頭痛薬・いつも飲んでいる薬など)・エチケット袋・生理用品など
- コンタクトレンズの人は、眼鏡もあるとよい



- ※ 学校では、基本的に薬を持参しません。
- ※ 持病で服薬している人は忘れずに！
- ※ 持参した薬は、人にあげたりしないで！

旅行・遠足中の過ごし方

バス
乗車中

- バスの乗車前には、備え付けのアルコールで手指を消毒しましょう。
 - 座席の移動や窓から手を出したりしないようにしましょう。
 - 酔い止めは、バスに乗る30分前には飲んでおきましょう。
- 心配な人は、エチケット袋も準備しておきましょう。



ホテルで
(食事中)

- ホテルに入る前にもアルコールで手指を消毒しましょう。
- 部屋に (家に帰ったら) 入ったら、手洗い・うがいをしましょう。
- 食事前には、必ず手洗いをしましょう。
- 食事の際、マスクを外したら大きな声で話さないようにしましょう。



※体調が悪い場合は、がまんせずに早めに先生に相談しましょう。

旅行・遠足後の過ごし方

- 次の日も学校があります。家に帰ったら、ゆっくり休み体調を整えましょう。
- 次の日、体調が悪い場合は、無理をせずお休みしましょう。
- かぜ症状のある人は、病院でみてもらいましょう。
- 修学旅行や遠足中になったケガで、受診した場合は日本スポーツ振興センターの対象になります。もし病院で診てもらった場合は、保健室まで相談してください。



あたら しいクラスや毎日の生活に少し慣れて きた頃です。こんな人はいませんか？

慣れてきた頃 注意報 発令中!

1

くるまは急に止まれません。ほかの人の迷惑になっているかもしれませんね。楽しい登下校中も、しっかりまわりを確認しながら歩きましょう。

2

ろうかを走ると、自分だけでなく、友だちにもケガをさせてしまうかもしれません。休み時間が終わるときや授業で移動するときも、時間に余裕を持って動きましょう。

3

仲のいい友だちでも、言われて傷つく言葉があります。嫌な思いをさせてしまったときは、素直に「ごめんなさい」と言いましょう。



おうちの方へ

水筒 汗ふきタオル

の用意をお願いします

体が暑さに慣れていない今の時期が一番、熱中症になりやすいです。また、寝不足・食事抜きなどでもなりやすいです。熱中症は防げる病気です。こまめな水分補給と規則正しい生活リズムなどで熱中症を予防しよう。

そろそろ気温が高くなるころです。熱中症の予防のため、こまめな水分補給が必要です。感染予防のため冷水機も直接口をつけて飲むことはできません。水筒に入れてから飲むようになっています。忘れてしまうと水分をとることができないので、必ず持たせてください。

