



ほけんだより 修学旅行前号

令和6年11月11日
竜東小 保健室 福山

修学旅行が近づいてきました。楽しく、充実した1泊2日にするために、健康と安全面を自分でしっかり管理をしましょう。★は特に大切な内容なので、熟読しておいてください。

出発までの準備

1 体の調子を整えておきましょう

☆日頃から、規則正しい生活をして十分な体力をつけておきましょう。

☆朝食を食べる習慣をつけておきましょう。

☆排便はいべんの習慣をつけましょう。(出なくても、毎朝トイレに座ってみましょう。)

2 体調の変化に備えましょう

★治療中の病気がある人、体調で不安な人は、かかりつけの医師に相談して旅行中の対処療法たいしりょうほうを聞いたり、薬の準備をしておいたりしてください。

★自分に起こりそうな体調の変化を想定して、必要な薬などは自分で準備をしておきましょう。

学校では、内服薬の準備はできません。薬を持参する人は、日頃から利用して自分の体に合っているものを用意してください。また、一人一人の体に合う薬は違うため、自分で準備した薬を友達同士でやり取りは絶対にしないように気をつけてください。

☆健康面について何か知らせておかなければならないこと、心配なことがある人は、先生に相談をするようにしてください。

☆くつは、はき慣れたものを準備しましょう。

出発前日、当日に気をつけること！

☆前日は早め(21時まで)に休み、ぐっすり眠るように心がけましょう。

朝は余裕を持って落ち着いた気持ちで集合できるようにしましょう。

☆朝食は、消化の良いものを腹八分目程度に食べてくるとよいでしょう。

(車酔いをする人は、早めに起きて必ず朝食をと食べてきてください。)

☆排便はいべんを済ませてから集合しましょう。

☆当日体調が良くない時は、すぐに近くの先生に知らせるようにしてください。

絶対に無理をしないようにしましょう。



旅行中に気をつけること！

1 健康面

★体調が悪くなったとき、けがをしたときには、早めに近くの先生に知らせてください。

また、友達の健康状態にも気をつけてあげましょう。

★体調が悪い場合は、早めに申し出てください。

☆就寝時間を守り、睡眠をしっかりとりましょう。

★感染対策として、手洗い、うがい、手指のアルコール消毒をこまめに行い、予防を徹底ていっせいしましょう。

また、臨機応変ちやくだつにマスクの着脱をお願いします。



インフルエンザや新型コロナだけでなく、感染性胃腸炎も予防しよう！

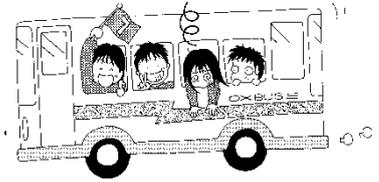
集団生活で注意が必要なのが、感染性胃腸炎です。原因になるウイルスはいくつかありますが、ノロウイルスの場合、非常に感染力が強いため、少量のウイルスでも感染します。

症状 感染してから、1～2日後に以下のような症状が出現します。

・吐き気 ・嘔吐 ・下痢 ・腹痛 ・発熱

予防

- ・石けんによる手洗い（特にトイレの後、食事の前）、うがいをこまめにし、
 - ・ハンカチの貸し借りは絶対しないようにしましょう。
 - ・嘔吐物などには手で触らないようにし、もし触った場合は必ず石けんで手を洗い、手指消毒を必ずしましょう。
 - ・家族に症状がある人がいたら、特に注意し、トイレのタオルなどは別々にしましょう。
- ※便からのウイルスの排出は、数週間続くことがあります。



旅行中にもし症状が出たら

- ・早めに先生に申し出ましょう。嘔吐や下痢した時は、必ず報告しましょう。
- ・吐きなくなったら、早めにビニール袋を準備し、床などにこぼれることがないようにしましょう。

もし嘔吐したら

- ・換気できる場合は、すぐに換気しましょう。（バスやホテルの部屋など）
- ・すぐに先生に連絡しましょう。

2 食事について

感染症予防のためにも、食事の前は手洗いやうがい、アルコール手指消毒等を行い、マナーを守って食べましょう。

3 生活、事故防止について

- ☆先生方の話や注意、班長の指示をしっかりと聞いて、自分勝手な行動をしないようにしましょう。（命に関わる大事故につながることもあります。）
- ☆公共の場所でのトイレの使い方に気をつけ、他の人が気持ちよく使えるようにしましょう。
- ☆食後やねる前の歯みがきは、特にしっかりと行い、口の中を清潔に保ちましょう。

4 乗り物よいの防止について

★心配な人は乗り物に乗る前に（30分くらい前）よい止めの薬を飲み、エチケット袋（ビニール袋）を手元に準備しておきましょう。

☆具合が悪くなったら、衣服をゆるめて窓を開け楽な姿勢になり、早めに先生に知らせてください。

（近くで乗り物酔いをした人がいたら、先生に知らせたり、席を替わったりして温かい心配りを願います。）



◎帰宅後はおうちの方に無事に帰ってきたことの報告と感謝の気持ちを伝えましょう。

帰宅後、体調に異常があるときは、病院へ行き、学校にも連絡してください。

※帰宅した翌日に病院受診をすれば、場合によりますが、スポーツ振興センターの申請が可能です。

→受診した場合は、学校へ必ず連絡してください。

