修学旅行を
健康で楽しく過ごすために

令和７年４月１６日
原宿外苑中学校
養護教諭　井関陽子

４月２３日（水）より、皆さんが楽しみにしていた２泊３日の修学旅行が始まります。数日間家庭を離れ、環境の異なる土地に赴き、班行動や集団生活で寝食を共にし、ほぼ一日中体験学習や観光を行うので、肉体的にも精神的にも大変疲れやすくなります。

出発まであと１週間です！

全員が健康と安全に注意して思い出深い修学旅行にするために、次のことについて家庭でも気を付けてください。

１　体調を整え最高のコンディションで参加しましょう

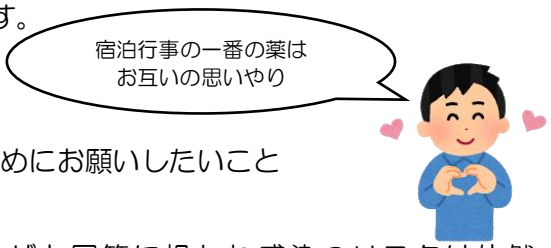
“体調は一日では整いません”　今日から、体調を整えるよう心がけてください。

◎睡眠たっぷり摂る
◎朝食をしっかり食べる

ことが大切です。

夜更かし、寝不足・暴飲暴食、間食・夜食、運動不足はすべて体調を崩すもとです。

連日の厳しい冷え込みで体調を崩しがちです。また、コロナウイルス感染症についてはこまめな手洗い、健康チェックによる家庭での健康管理をお願いします。



２　現地での健康管理

（１）　新型コロナウイルス感染症対策・・・感染症予防のためにお願いしたいこと

①班行動では・・・

新型コロナウイルス感染症は季節性インフルエンザと同等に扱われ感染のリスクは依然として低くありません。基本的な感染対策は行ったうえでマスクの着用は個人の判断となります。手洗い、咳エチケットなど、季節性インフルエンザの予防と同じように行いましょう。

②旅館やホテルで・・・

到着したら、まず手を洗いましょう。旅館の居室は定期的に窓を開けて部屋の空気を入れ替えるようにしましょう。

歯ブラシ、タオル、バスタオルの共用はしません。今回旅館のバスタオル、フェイスタオルは宿のものを使います。名前が書いてある洗濯はさみを使用するなど他の人との共有を避ける工夫をしましょう。

（２）その他気を付けたい感染症

媒介動物による感染症として、関西には関東地方にいないウイルスを持ったマダニが生息しています。マダニは、森林、草村、やぶに生息し、野生動物などにも寄生しています。万が一野生動物に触れる機会があっても、触れたり、芝生や草むらに寝転がったりしないよう気を付けましょう。

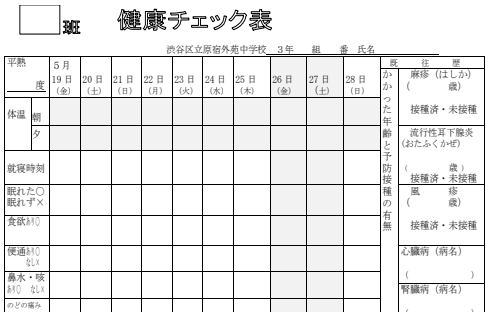
万が一、マダニが体にかみついているのを発見したら触らずすぐに先生に知らせてください。

３　服装や熱中症対策

高知県の気候は温暖多湿で、４月下旬の平均気温は２０℃～２３℃と春の陽気に包まれますが、最低気温は１２℃から１７℃です。令和６年４月の天気を見ると、晴れもしくは曇り１１日、雨が１４日、曇り５日で春らしい変わりやすい天気でした。また昨年同様４月下旬に突然２５℃を超える夏日になることも考えられます。時期的に日差しが強くなるため、帽子や日焼け止めなどの紫外線対策と、こまめな水分補給をするなど熱中症対策をしっかりとしていきましょう。

４　健康カードに毎日の健康状態を正確に記入しよう

健康カードは、万が一修学旅行中に体調を崩して医師にかかるときや毎日の健康観察を行うときに使います。毎日ていねいに記録してください。



班　健康チェック表

渋谷区立原宿外苑中学校　３年　組　番　氏名

平熱　度	5月 19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)
体温 朝										
体温 夕										
就寝時刻										
眠れた○ 眠れず×										
食欲あり○										
便通あり○ なし×										
鼻水・咳あり○ なし× のどの痛み										

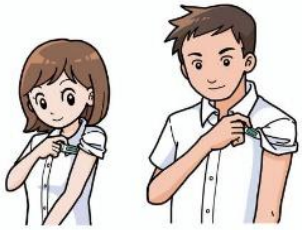
かかった年齢と予防接種の有無

既往歴
- 麻疹（はしか）（　歳）　接種済・未接種
- 流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）（　歳）　接種済・未接種
- 風疹（　歳）　接種済・未接種
- 心臓病（病名）（　）
- 腎臓病（病名）（　）

記録は４／１７（木）～から４／２６（土）まで

※ 体温は朝（起床後すぐ）夕（帰宅後）の体温を測定し、記録してください

※　出発前の自分と家族の健康管理、参加中の自分の健康管理をするのに役立ててください。



５　出発まで、絶対に無理はしないでください

少しでも具合が悪いときは、そのままにせず、通院と治療、学校への連絡をお願いします。

（１）４月はポカポカと暖かいことが考えられます。また朝晩の気温差が大きいため体調を崩す人もいるでしょう。平熱がいつもより高い、頭痛、咳、のどの痛みや嘔吐・・・などの症状や異常を感じた場合は、かかりつけ医に相談し医師の指示に従ってください。⇒その旨を早めに担任に連絡をしてください。同居の家族等の健康状態も併せてお願いいたします。健康チェックの症状がある、また体調が悪いままの参加は控えてください。

※　春先は喘息発作やハウスダストによるアレルギー性鼻炎など起こしやすい時期です。これらのアレルギー疾患のある人は、早めに主治医に相談し発作止めや治療薬など薬を持参してください。

（２）医師から薬が出ている人は必ず３日分以上持ってきてください。また、頭痛、腹痛時に飲みなれた薬のある人は、持参するといいでしょう。但し、医師の処方以外の薬を飲む場合は必ず、先生に相談してください。お友達同士で薬を上げたりもらったりして、自分の判断で飲むのは危険です。絶対にしないでください。

（３）乗り物の移動が多いので、酔いやすい人は原因となる寝不足、空腹を避け、体調を整えるとともに、酔い止めの薬を必ず用意してきてください。乗り物に乗車する前に必ず酔い止めを服用しましょう。