

令和7年12月19日
渋谷区立原宿外苑中学校
養護教諭 井関 陽子

スキー移動教室健康管理について

日頃より本校の教育活動にご理解とご協力いただきありがとうございます。さて、生徒たちが楽しみにしているスキー移動教室を健康で安全に行うために、生徒の健康管理を以下のように進めます。保護者の皆様にはご協力の程、よろしくお願ひいたします。

1 提出が必要なもの

① 健康調査 令和8年1月9日（金）配布 令和7年1月13日（火）回収

スキー移動教室参加にあたり健康上配慮が必要なことや事前検診で学校医に相談したいことや現在使用している処方薬やアレルギーの状態などを保護者が記入してください。

② 被保険者資格情報及び資格確認書のコピー 令和8年2月2日（月）までに提出

現地で発生した病気やケガ等で現地の医療機関にかかる場合に使用します。渋谷区発行の「子ども医療証」、従来の保険証は使えません。マイナ保険証の被保険者資格情報を、マイナ保険証をお持ちでない方は資格確認書の写しの提示により保険診療となります。現地医療機関で立て替え払いを行い、後日精算することになります。保険診療等で日本スポーツ振興センターの適用になる場合も、後日手続きをします。マイナンバー保険証の方は、マイナポータルの画面から医療保険の資格情報をダウンロードしてプリントしたものを、そうでない方は、各保険組合から送付された資格確認書のコピーを提出してください。

令和8年1月16日（金）に配布する専用の封筒に入れて令和8年2月2日までに提出してください。

[ホーム | マイナポータル](#)

2 食物アレルギー対応について

現地での食物アレルギーの発生を防止するために、食物アレルギーのあるお子さまについては宿泊施設等で対応するものです。食物アレルギーの除去食等の個別の対応は学校に管理指導表を提出している生徒に対してのみ行います。学校を経由して宿泊施設等へ対応食について依頼します。

そのほかの食物アレルギーがある生徒について、提供する食事の内容についての情報提供を行いますので、各自で食べないようにしてください。対応について相談したいことがありましたら学年にお尋ねください。

3 事前健診について 令和8年2月10日（火）13:10～ 保健室

スキー教室の事前検診は健康調査の結果、参加にあたって特に健康上配慮が必要な生徒や事前検診を希望する生徒のみ、学校医による問診、打聴診、保健指導等を中心に行います。

4 健康チェックについて 令和8年2月12日（火）から2月21日（土）まで

起床時すぐの検温と毎日の健康状態を、スキー移動教室のしおり内の「健康チェック表」に各自で記録し、事前事後も含めのスキー教室中の健康状態の把握を行います。旅行中も各自体温計を持参してください。健康チェック開始直前に、健康チェックの方法を含め、健康管理について、保健だよりを配布する予定です。

《出発前の健康管理について》

- ・出発まで体調を整えて、少しでも体調の悪い人、けがをした人は必ず主治医に受診し、その指示に従ってください。また、その結果については担任もしくは養護教諭に連絡をお願いします。その他、健康上心配なことや連絡の必要なことも併せて担任もしくは養護教諭にお知らせください。
- ・この時期は、喘息発作やハウスダストによるアレルギー性鼻炎などを起こしやすい時期でもあります。これらのアレルギー疾患のある人は、主治医に相談し発作止めや治療薬などを、必ず3日分以上持参してください。また、慢性疾患をお持ちの方で投薬治療をしている方も主治医に相談し参加を含め必要な内服薬等を3日分以上準備し必ずご持参ください。薬等を持参する場合は担任もしくは養護教諭にお知らせください。
- ・出発当日朝、ご家庭での十分な健康観察をお願いいたします。自宅を離れ集団で生活をしますので、普段以上に疲労します。体調が悪い場合は参加を控えてください。
- ・旅行中、病気やけがなど緊急の場合には家庭連絡をいたします。

確実に連絡のとれる連絡先を、健康チェック表の下欄に記入ください。また、状況によっては現地まで迎えをお願いする場合があります。

《感染症予防のためにお願いしたいこと》

新型コロナウイルス感染症、季節性インフルエンザ等の感染症の予防について

この時期は季節性インフルエンザの流行期です。また、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るようになりましたが、感染のリスクは依然として低くありません。基本的な感染対策をしっかりと行いましょう。また、今までの状況では家庭内での感染が最も多いことから、家庭での感染予防の取り組みにご協力ください。

- ・こまめな手洗いや咳エチケットの励行をお願いします。（ウイルスは咳やくしゃみで吐き出された飛沫を吸い込むことで感染します。飛沫が飛び散らないよう、咳が出るときはマスクをしましょう。マスクがないときに咳やくしゃみをするときは、ハンカチやちり紙で口を押さえてするか肘で押さえてしましょう。）
- ・発熱やのどの痛み咳などの呼吸器症状、倦怠感などの症状があるときは医療機関に受診してください。
- ・生徒本人、家族等の同居者の新型コロナウイルス感染症や季節性インフルエンザの感染が判明した場合は速やかに学校へお知らせください。

《持ち物・服装等について》

- ・1日目の昼食は各自で用意していただくことになります。生ものは避けていただくのはもちろんですが、食材の洗浄や十分な加熱処理など、ご配慮をよろしくお願ひいたします。
- ・鎮痛剤、整腸剤、乗り物酔いなどの薬は各自で持参してください。また、服用する際は必ず教員、看護師に相談の上、服用するようにしてください。友人同士で常備薬をあげたりもらったりしての服用も危険ですのぞしないでください。
- ・感染症予防のために不織布のマスクを持たせてください。ハンカチ、ハンドタオル、歯ブラシ、歯磨き粉の共用はできませんので、必ず各自持参してください。
- ・雪山への宿泊行事となりますので、低温対策として服装での防寒をしてください。ゲレンデでは紫外線が強く、空気も乾燥しています。乾燥や紫外線対策としてスキンケアのための保湿剤、日焼け止めのクリームやゴーグルの着用をお勧めします。
- ・宿泊行事で最も多い体調不良は便秘です。便秘予防とのためにも体内循環を良くして免疫力を維持するためにも水筒を持参して水分補給をまめに行うようにしましょう。