

修学旅行を

健康で楽しく

過ごすために

令和5年5月18日 原宿外苑中学校 保健室 井関陽子

5月25日（木）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、環境の異なる関西に赴き、班行動や集団生活で寝食を共にし、ほぼ一日中観光や体験学習を行うので、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。

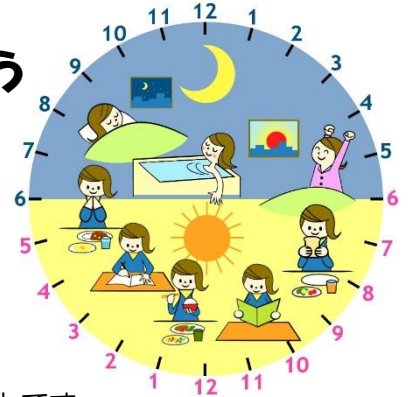
◎睡眠たっぷり取る

◎朝食シッカリいただく

は必ず実行してください。

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。



現地での健康管理

感染症対策

《感染症予防のためにお願いしたいこと》

1 新型コロナウイルス感染症について

1) 班行動で

・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) 旅館で

・旅館に到着したら、まず手を洗いましょう。旅館の居室は常に換気をし、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。奈良や京都など野生動物に触れる機会があります。奈良公園の鹿に抱きついたり、芝生や草むらに寝転がったりしないようにしましょう。



宿泊行事の一番の薬は
お互いの思いやり



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。

服装や熱中症対策

5月の京都の平均気温は19～20℃で、最高気温は32℃、最低気温は10℃です。注意したいのは朝と夜の温度差が激しく、日中は蒸し暑く、朝夕は肌寒いです。時期的に日差しも強いため、帽子や日焼け止めなどの紫外線対策と、こまめに水分を補給するなど熱中症対策をしっかりとしていましよう。

2、健康カードに毎日の健康状態を正確に記入しよう

◎この健康の記録は、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。

健康チェック表		西谷区立原宿外苑中学校 3年 組 番 氏名										
平熱	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)	氏名	住所
発熱											か	麻
体温											か	麻
前											か	麻
夕											か	麻
就寝時刻											か	麻
脱れた〇											か	麻
脱れず×											か	麻
食欲不振											か	麻
便秘											か	麻
嘔吐・腹痛											か	麻
その他											か	麻

5月19日(金)からです。

記録は5/19(金)～5/28(日)

(後で提出していただきます。)

☆体温測定は起床後すぐと夜の体温を記録してください
 ☆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。

3、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、連絡を。

1) この時期は朝晩の気温差が激しく体調を崩す人もいるでしょう。熱が平熱より高い、頭痛、咳、のどの痛み、嘔吐・・・などの症状や異常がある場合は、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。

※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。

