

修学旅行を楽しむために

令和5年11月14日

保健室

もうすぐ修学旅行です。旅行中楽しむためには、健康でいることが一番です。
各自で準備や予防に努めましょう。

注意すること

11/29(水)～修学旅行当日の朝体調不良
(発熱等)がある人は、主治医の指示に従い、旅行参加可能か相談し参加してください。

- ① 移動中は、こまめに水分をとりましょう。飴をなめるなど喉を潤す！

バスや飛行機、ホテルなど室内は原則マスクの着用をお願いします。マスクの着用が難しい場合など(身体的理由など)は、会話を控えましょう。(ホテル内でも同じ)



体温計が準備可能な人は、持参してください。

- ② 落ち着いて行動する。(けがに注意)



- ③ 新型コロナウイルス感染症の影響により、旅行先で発熱などかぜ症状が出た場合は、病院受診が難しい状況が予想されます。病院で処方されている薬や体調不良時に普段飲む市販薬を準持参してきてください。(参考：かぜ薬、解熱剤やのど飴など)

※ 旅行先で、病院受診をする場合にタクシーなどを利用した場合は、体調不良(けが)等で受診する生徒の自己負担となります。
準備をお願いします。



もうすぐ楽しい修学旅行。
林間学校・遠足



健康面での注意事項

素直な鬼い出も
作るために...

睡眠時間を ☆ 十分に確保する 早寝 早起き	3度の食事を きちんと食べる いただきます まーす	排便の 習慣をつくる うーん 出なくても ふんばって みる!
適度に体を動かす “スポー!! だけか” 運動 じゃない!	常備薬、 予備も必ず用意する ぜんそく薬 酔い止め薬 どのくらい 必要な?	心配なところがあるときは 主治医に相談しておく 大丈夫!

乗り物酔いや酔いやすい人は特に注意を!! 少しでも不安を取りのぞくことが重要なポイントです!

こんな人は保健室へ報告にきてください。

- 旅行中病院を受診した人

