

# 修学旅行を楽しむために

令和6年11月26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

11/28(木)～修学旅行当日の朝、体調不良(発熱等)の人は、旅行参加可能か主治医に相談してください。

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!

咳やかぜ症状のある人は、バスや新幹線、ホテルなどの室内において、マスクの着用を心がけましょう。マスクの着用が難しい場合など(身体的理由など)は、可能な範囲で予防に努めましょう。(ホテル内でも同じ)



体温計を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 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。



もっと楽しい修学旅行。林間学校・遠足。健康面での注意事項。素直な鬼い出を作るために...

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 "スポーツだけが 運動じゃない!"	常備薬、 予備も必ず用意する せんとく薬 酔い止め薬 どのくらい 必要? おなかの薬 その他...	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

