

もうすぐ修学旅行 & 遠足です！

日頃からの自分の健康管理ができているかをチェックする良い機会です。せっかくの楽しい旅行や遠足が体調をくずしたり、ケガなどで台無しにならないように体調を整えて有意義なものになるようにしましょう。また、今年は、いつもの修学旅行や遠足とは少し違います。コロナ禍であることを忘れずウィルス感染等に注意しながらの活動になります。ステキな思い出を作るために大切なことは、健康管理です。体の準備・持ち物の準備をしっかり行いましょう。

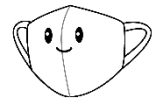
旅行・遠足前 健康面での注意事項

- よく寝てバランスの良い食事をとりましょう。
- 基本的な感染対策を忘れずにしましょう。
- 用事がないのに人ごみに、行かないようにしましょう。
- 現在、かぜの症状や体調が悪いところがある人は早めに病院でみてもらいましょう。



.....準備しておくといもの.....

- マスクの予備は多めに持っていくとよい（小さいバッグにも入れおく）
- 手洗いができないときのために、除菌シートや携帯用アルコールスプレーなど
- ばんそうこう・常備薬（酔い止め・頭痛薬・いつも飲んでいる薬など）・生理用品など
- コンタクトレンズの人は、眼鏡もあるとよい



旅行・遠足中の過ごし方

バス
乗車中

- バスの乗車前には、備え付けのアルコールで手指を消毒しましょう。
- 座席の移動や窓から手を出したりしないようにしましょう。
- 水分補給のみ可能です。基本的にマスクを外さない。



ホテルで
(食事中)

- ホテルに入る前にもアルコールで手指を消毒しましょう。
- 部屋に（家に帰ったら）入ったら、手洗い・うがいをしましょう。
- 食事前には、必ず手洗いをしましょう。
- 食事の際、マスクを外したら話しません。（学校と同じです）



※体調が悪い場合は、がまんせずに早めに先生に相談しましょう。

旅行・遠足後の過ごし方

- 次の日も学校があります。家に帰ったら、ゆっくり休み体調を整えましょう。
- 次の日、もし体調が悪い場合は、無理をせずお休みしましょう。
- かぜ症状がある人は、病院でみてもらいましょう。
- 修学旅行や遠足中になったケガで、受診した場合は日本スポーツ振興センターの対象になります。もし病院で診てもらった場合は、保健室まで相談してください。



あたらしいクラスや毎日の生活に少し慣れてきた頃です。こんな人はいませんか？

慣れてきた頃 注意報 発令中!

1

事故に注意!

車は急に止まれません。ほかの人の迷惑になっているかもしれませんね。楽しい登下校中も、しっかりまわりを確認しながら歩きましょう。

2

ケガに注意!

ろうかを走ると、自分だけでなく、友だちにもケガをさせてしまうかもしれません。休み時間が終わるときや授業で移動するときも、時間に余裕を持って動きましょう。

3

言葉づかいに注意!

仲のいい友だちでも、言われて傷つく言葉があります。嫌な思いをさせてしまったときは、素直に「ごめんなさい」と言しましょう。

ごめんなさい



おうちの方へ

水筒

汗ふきタオル

熱中症! 気をつけ!

の用意をお願いします

体が暑さに慣れていない今の時期が一番、熱中症になりやすいです。また、寝不足・食事抜きなどでもなりやすいです。熱中症は防げる病気です。こまめな水分補給と規則正しい生活リズムなどで熱中症を予防しよう。

そろそろ気温が高くなるころです。熱中症の予防のため、こまめな水分補給が必要です。感染予防のため冷水機も直接口をつけて飲むことはできません。水筒に入れてから飲むようになっています。忘れてしまうと水分をとることができません。