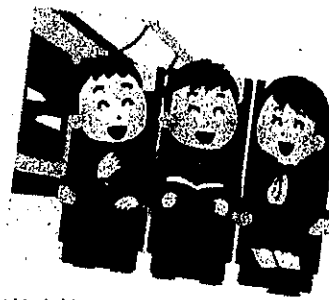


# 修学旅行を健康で楽しく 過ごすために

令和4年5月27日 港区立港南中学校



6月4日(土)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の感染予防も引き続きしっかりと行いましょう。こまめな手洗い、食事、就寝、入浴、歯磨き以外は常にマスクの着用し、三密回避の徹底、健康チェックによる家庭での健康管理の徹底をお願いします。

### 現地での健康管理

6月の京都の平均気温は23℃で、最高気温は27.8℃、最低気温は18.8℃、湿度67%。日中は蒸し暑く、朝夕は肌寒いです。日差しも強いので、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きます。

### ◇コロナ感染症対策(ウイルスを体に侵入させない工夫)

#### 1 班行動中、公共交通機関を使った移動で

・出発から新幹線や班行動中の公共交通機関を使った移動中も、常にマスクを着用し会話は避けましょう。共用物に触った後、食事の前後、トイレ使用公共交通機関をした後、拝観前後は必ず手洗いや手を消毒し、自分のハンカチやタオルで手をふきましょう。街の食堂での食事の際は、食事の前後の手洗いの他、食卓は座席の間隔をあけてできるだけ向かい合って着席しないようにしましょう。食事中は給食と同じく黙食を徹底します。食べ終わったら速やかにマスクをしましょう。

#### 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。旅館や居室内では就寝時以外は常時マスクを着用し、近距離での大声での会話は避けましょう。歯ブラシ、タオル、バスタオルの共用は絶対にしない。
- ・自分以外の居室に入ることはなるべく避け、一つの居室に大人数が集う密集は避けましょう。
- ・ロビーや廊下など共有スペースでもマスクを着用し、窓を開けて換気をするなどし、大勢が集まるようなことは避けましょう。



- ・食事の前後には必ず石鹸で十分に手洗いしましょう。
- ・食事直前までマスクを着用し、食事での会話は避け、おいしい食事を愉しみましょう。食事の途中で会話をするときはマスクをしましょう。食事終了後は速やかにマスクをしましょう。
- ・入浴時、脱衣所、浴室での会話は控えましょう。浴槽使用に伴う感染のリスクはありません。浴槽につかってその日の疲れを癒しましょう。
- ・トイレの使用後は必ず流水、石鹸で手洗いを行い、手をふくタオルやハンカチは絶対に共用しないでください。個人のものやペーパータオルを使用してください。
- ・歯磨きをするときは、ほかの人とできるだけ距離をとって歯を磨きましょう。
- ・布団はできるだけ離し、頭と頭が並ばないように配置する。就寝後は絶対に起きない、しゃべらないでください。

### 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

平熱		港区立港南中学校 3年 組 番									
度		5月29日(日)	30日(月)	31日(火)	6月1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)
体温	朝										
	夕										
就寝時刻											

明後日5月29日(日)からです。

記録は5/29(日)~6/7(月)

(後で提出していただきます。)

- ☆体温測定は起床後すぐ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。  
※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。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。
- 2) 医師から薬が出ている人は必ず2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。