

ほけんだより 修学旅行特別号

令和3年10月11日
県立神崎高等学校
保健室

修学旅行が近づいてきましたね。準備はできていますか？3泊4日を楽しく、安全に過ごすために、事前の準備をしっかりとしましょう。

健康でいることが楽しい思い出づくりへの第一歩です。事前の健康管理と修学旅行中の健康管理も自分でしっかり行いましょう。

◎常備薬について◎

旅行中、環境の変化で体調を崩すこともあります。非常事態に備えて、普段から服用している薬や飲み慣れている薬を持って行きましょう。初めて飲む薬を持っていくことは避けてください。学校から内服薬は持っていきませんので、必要な人は必ず自分で準備してください。

また、服用の際に薬を落としたり、無くした場合、すぐに薬を処方してもらうことができません。予備の薬を必ず持って行きましょう。



喘息の吸入器を持っている人は、必ず持って行きましょう。
大バッグではなく、手荷物カバンに入れるようにしてください。



必要な物は各自で準備して、持って行きましょう（胃腸薬、風邪薬、生理痛の薬、酔い止め薬、コンタクトレンズ用品、生理用品など）。

各自持参する保健グッズ	あると便利な保健グッズ
<u>○保険カード（写しでも可）</u> <u>○常備薬（酔い止めなど）</u> <u>○マスク（1日1枚）、ティッシュ</u> <u>○体温計</u> ○エチケット袋 ○生理用品（女子）	<u>○除菌シート</u> <u>○手指消毒（トラベル用）</u> ○清潔なハンカチ ○絆創膏 ○マスクを入れる袋 （ビニール袋 or ジップロック）



◎修学旅行前の健康面での注意事項！◎

- ❖規則正しい生活を心がけて体調を整えておきましょう。
 - *睡眠を十分にとりましょう。
 - *三度の食事をきちんと食べましょう。
 - *排便の習慣をつくり、便秘や下痢などの予防を心がけましょう。
- ❖現在治療中の病気や喘息などの既往歴がある人は主治医に相談し、薬をもらう等してください。服用が必要な場合は、必ず持参すること。
- ❖普段から体調を崩しやすい人や、乗り物酔いをしやすい人は普段飲んでい
る薬を準備してください。

◎新型コロナウイルス感染症対策も忘れずに！◎

修学旅行中は、移動距離も大きく観光地など人手の多い場所に行く機会が多くなります。毎朝の体温測定、マスクの着用、三密を避ける、咳エチケット、手洗い・うがい、手指消毒の徹底など、基本的な感染症対策を心がけて下さい。

感染経路 飛沫感染・接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周囲の物に触れるとウイルスが付きます。他者がその物を触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触って粘膜から感染します。

※主な感染場所：電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチ、タオルなど

潜伏期間 潜伏期間は1日～12日(多くは5日～6日)といわれています。

感染可能期間は発症2日前から発症後7～10日間程度と考えられている。発症前から感染症があり、発症から間もない時期の感染症が高いことが特徴です。