



# 保健だより

大仙市立大曲中学校

R5. 8.28 (月)

3年生用



いよいよ修学旅行が近づいてきました。健康で！無事に！2泊3日を過ごすことが出来るよう願っています。

熱中症・感染症対策を一人一人がしっかりと行い、元気に楽しんでくださいね。

## 1 体調を整える。

・ドキドキわくわく！気持ちも高ぶっている頃ですね。旅行前はいつもよりさらに規則正しい生活を心がけ、特に睡眠は十分に取らしましょう。

## 2 心を整える。

・旅行の準備を早めに行い、時間的な余裕を持つようにしましょう。旅行中は、いつもと違う環境で知らずのうちに疲れも出てきます。旅行先での集団生活では、周りの人への優しい気持ちを忘れずに。

## 3 健康管理のため、必要なものを準備する。

- マスク(日数分+予備もあるといいですね)
- ティッシュ(ポケットティッシュ、ウエットティッシュ)
- アンコール消毒剤(携帯用があるといいですね)
- ビニール袋(体調が悪いとき、マスクを捨てる時・・・いろいろ使います！)
- 常備薬(普段使用している薬、酔い止め薬などは必要な回数分を忘れずに！)
- カットバン(ちょっとしたケガは自分で対応出来ます)
- 眼鏡、コンタクトレンズ、ケア用品(必要な人は忘れずに！)

## 4 旅行中の感染症対策

- ・熱中症対策をしながら、必要な場面ではマスクを着用する。
- ・石けんを使用し、こまめに手洗いをする。(手指消毒剤も利用する)
- ・体調が悪い場合は、我慢せずに早めに先生に相談する。
- ・就寝時間を守り、疲れを取る。



## 5 旅行後の健康観察

- ・旅行後は、体温測定を含む健康観察をしっかり行う。
- ・体調が悪い場合は、かかりつけ医(医療機関)に相談する。

