

# 修学旅行中の健康管理について

感染症にかからないために、以下のことに気をつけてください

## 睡眠・食事

寝不足、栄養不足の状態では、体の抵抗力が落ち、感染しやすくなります。  
慣れない環境で疲労が重なりと体調をくずしやすいので、(旅行の数日前から) **いつもより早めに寝る** ようにしてください。



## マスク

ウイルスのついた手で、鼻や口をさわらないために… マスクは感染対策として有効です。  
心配な人は着用をおすすめします。

## 手洗い

トイレの後、食事の前は必ず！  
石けんで手洗い。

## 体調が悪い時は

熱がなくても、のどが痛いなどのかぜ症状があれば、感染症の可能性あります。

まわりにうつさないために、また、重症化を防ぐためにも、「なんかおかしいな…」と思ったら、すぐに先生に申し出てください。



飛沫感染



感染者のくしゃみや咳と一緒にウイルスを吸い込む。



マスクをする

接触感染



コロナ・インフルエンザはここに該当

ウイルスのついたモノを触った手から口や鼻に入る。

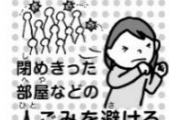


手をよく洗う

空気感染



空気中に漂う飛沫核(飛沫から水分が飛んだごく小さい粒子)を吸い込む。



閉めきった部屋などの人ごみを避ける

## その他 よくあるピンチ対策

### ◆自分に合った薬を持って行く

体調を崩しやすい人は、自分に合った薬を用意しておいてください。

(例:頭痛薬、胃腸薬、かぜ薬、酔い止め、生理痛の薬 など)

**学校では薬を用意できません。友達から薬をもらうのも×です。**

(薬によりアレルギーを起こす可能性があるため)

よく飲む薬がある人は忘れないうちに



### ◆乗り物に酔いやすい人は…

酔い止め薬を飲む場合は、バス乗車前に飲んでおく。

あとは…  
ひたすら寝る! 下を向かない  
景色をボ〜ッと眺める



睡眠はたっぷり!



腹ペコはダメだよ! いつもの食事を



よいやすい人はよい止め薬をエチケット袋でいつでも安心



遠くの景色を眺めてリラックス

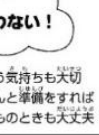
### ◆下痢しやすい人は…

バスで移動中、トイレに行きたくることが不安な人は

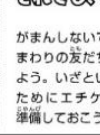
- ① 消化のよいものを食べる
- ② 食べる量を少なめにする
- ③ 冷たい飲み物はさける
- ④ 行く前に医師に相談する
- ⑤ バスを止めてもらえば大丈夫!と開き直る



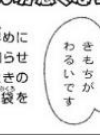
よわない!



という気持ちも大切! ちゃんと準備をすればものものときも大丈夫!



それでも、ぐあいが悪くなったときは



がまんしないで、早めにまわりの友だちに知らせよう。いざというときのためにエチケット袋を準備しておこうね。

### ◆通院中の人や定期的に医師の診察を受けている人へ

何かあった時に、必ず連絡のとれる電話番号(保護者・主治医)をひかえておいてください。服薬中の方は旅行分プラス数日分の薬をもらっておいてください。

### ◆女子のみなさんへ

環境の変化などから生理になることがあります。  
全員、生理用品を持って行くようにしてください。



もちもの  
全員 ☐ マスク  
☐ ハンカチ  
☐ 緊急連絡先  
☐ 女子は生理用品

必要な人 ☐ 体温計  
☐ 常備薬

楽しい修学旅行は 元気であってこそ