

修学旅行中の感染症対策について

マスク

全行程でマスク着用です。
外してよいのは、「会話なしの食事、入浴、睡眠時のみ」です。
唾液や鼻水の中には、ウイルスが大量に含まれています。
つまり、マスクなしの会話は非常にリスクが高いです。



手洗い

手についたウイルスを洗い流そう。
多くの人が触れる場所を触った後は必ず。



換気

自由行動の時、換気がされていないお店は避けよう。

黙食

食事中は、前を向き、会話しない。
会話は食事の後、マスク着用で。



体調 チェック

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。

バスや新幹線内では

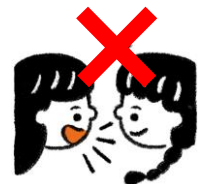
- 座席移動はしない
- 水分補給時以外はマスク着用
- 飲み物の回し飲みはしない

ホテルの部屋では

- 部屋に帰ったら手洗い
- 寝る時以外はマスク着用

お風呂では

- マスクなしの会話はしない



みなさんは、もう「何をしたら感染を防げるのか」、知っていますね。お願いばかりで恐縮ですが、

楽しい修学旅行は 元気であってこそ

感染対策をしっかり行って、誰もが安心して修学旅行へ行ってきたほしいです。

どうか修学旅行前は、リスクの高い行動(例えば、カラオケとか、家族以外の人と会食)は避けてください。
また、新型コロナウイルス感染症のワクチン接種がまだの方は、旅行前の接種をご検討ください。



その他 よくあるピンチ対策

◆常備薬を持って行く

体調を崩しやすい人は、自分にあつ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)



◆乗り物に酔いやすい人は・・・

乗車前に酔い止め薬を飲んでおくとよいでしょう。

あとは・・・ひたすら寝る！
下を向かない
景色をぼ〜ッと眺める

の 乗りものよいしやすい人へ



◆普段から体調をくずしやすい人へ

寝不足、栄養不足の状態では体の抵抗力が落ち体調をくずしやすくなります。

また、慣れない環境下で疲労が重なると回復にも時間がかかります。

早めに寝るようにしてください。



◆食中毒対策(バーベキュー)について

・「石けんを使ってしっかりと」手を洗ってください。

消毒液を手につけるだけでは×です。

・食品(特に肉)はよく焼いてください。

・下痢や嘔吐、腹痛などの症状がある人は食品に触れないようにしてください。



ノロウイルスなど、食中毒を
起こす細菌やウイルスには、
アルコール消毒が効かない
ものがあるため。



◆通院中の人や定期的に医師の診察を受けている人へ

何かあつた時に、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。



持ち物 全員	<input type="checkbox"/> 体温計
	<input type="checkbox"/> マスク3枚以上
	<input type="checkbox"/> ハンカチ3枚
	<input type="checkbox"/> 緊急連絡先
	<input type="checkbox"/> 女子は生理用品
必要な人	<input type="checkbox"/> 常備薬