

# ほけんだより

令和4年5月11日（水）臨時号 札幌市立簾舞中学校

**\* 修学旅行 \***  
体調管理をしっかりと行い、  
たくさん学んでたくさん楽しみ  
修学旅行を成功させよう！

## さあ！いよいよ修学旅行だ！

感染症が収束しない中ではありますが、修学旅行に行ける運びとなりました。添乗員さんや宿泊先・研修先の方が万全の感染対策をした上で迎えてくださります。多くの人の支えや協力があって修学旅行に行けることへの感謝を忘れないでほしいと思います。修学旅行に参加した全員にとって「行ってよかった」と思えるように、お互いに思いやり、譲り合い、3日間を過ごしてほしいと思います。

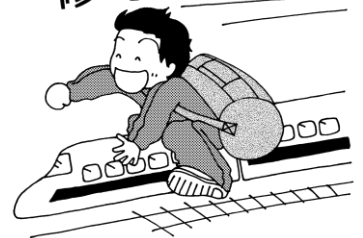
## 心と体調、持ち物の準備を忘れずに。

### 体調管理

- 「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、体調管理を行きましょう。
- 当日まで、できる限り不要不急の外出は避けましょう。
- 朝晩の検温を続け、異常がある場合には早めに休養をとりましょう。

当日、本人または家族に発熱や体調不良がある場合には参加することができません。参加を見合わせてください。

### 修学旅行☆



### 感染対策・体調管理のための持ち物

- マスク（3日分） □ マスクを入れる袋 □ ゴミ袋 □ 帽子
- クリップ又は洗濯ばさみ等（ホテルのスリッパに目印としてつけます）
- 酔い止め・薬 □ 手指消毒液やウェットティッシュ □ ハンカチ（3日分）



### 薬を持ってくる人へ

原則、「薬」をわたすことはできません。必要な「薬」等は、各自で用意してください。

● 持病のある人	かかりつけの病院でもらった薬
● たまに薬を使う人	胃腸薬・鎮痛剤・塗り薬・目薬など
● 乗り物酔いする人・酔いやすい人	酔い止め薬・エチケット袋
● コンタクトレンズを使っている人	コンタクトレンズのケア用品・メガネ

飛行機などに置いてある袋。紙袋の中にビニール袋を入れてもOK!!

花粉症やアレルギー性結膜炎の人は目薬も忘れずに!!



⚠ 薬は、箱や説明書を一緒に持参しましょう  
何の薬か、また用法や用量がすぐわかります。

⚠ 薬は絶対、人に あげない! もらわない!  
体質に合わない薬を飲むと、アレルギー反応を起こし、じんましんが出たり、ひどい時には呼吸困難を引き起こしたりします。





# 安心・安全な旅行のために



今回の修学旅行では、自主研修や各自で昼食をとる場面があります。テンションが上がることもありますが、お互いに声をかけあいながら感染症対策にも十分気をつけて行動しましょう。

## 黙食の徹底を！

ホテルでの食事、自主研修中の飲食、おやつの時間など、飲食する場面では黙食を徹底しましょう。

## アレルギーや食べ過ぎに要注意！

食物アレルギーがある人は、メニューを選ぶときに十分注意してください。

自由に飲食できる時間が多く設定されていますが、体調を考えながら食べる量を調節しましょう。

## 乗り物酔い対策



「楽しみだけれど、乗り物酔いが心配…」  
という人もいます。  
こんな対策で、不安を吹き飛ばそう！

- 寝不足は乗り物酔いの大敵！夜はしっかりと寝よう。
- 空腹も満腹も乗り物酔いをしやすい原因。腹8分目を意識しよう！
- 読み書きなど細かい作業は酔いやすいので止まってるときにしよう。
- 乗り物に乗る30分前に酔い止めを飲んでおこう！

## もしも酔ったら…

- 吐けそうだったら吐いてしまおう。(エチケット袋があると good!)
- ベルトやスカートのホックをゆるくして、ボタンを1つ開けよう。
- 楽な姿勢で遠くの景色を眺めよう。
- 辛くなる前に無理せず、近くの先生に伝えよう。

## 思いやりを忘れずに



見た目ではわからなくても、持病でつらい思いをしていたり、体力がなく疲れやすい人がいます。体調だけでなく、大勢での行動が苦手な人がいるかもしれません。いろいろな人が一緒に過ごす修学旅行だからこそ、いつも以上にお互いに思いやりをもって接してほしいと思います。

修学旅行に向けて、体調面などで気になることがある人はいつでも気軽に相談にきてくださいね。

みなさんにとって、修学旅行がよい思い出となることを願っています。



## 保護者のみなさまへ

安全に注意して修学旅行に行き参りますが、旅行先で病院を受診する場面が出てくるかもしれません。病院を受診する際は、ご家庭に連絡し、保険証のコピーをファックスで送っていただく場合がありますので、ご対応をよろしくお願いいたします。

また出発時を含め、旅行中に発熱等の症状が確認された場合は、原則、保護者の方にお子様を迎えに来ていただくこととなりますので、あらかじめご理解のほどよろしくお願いいたします。何か不明な点、お子様の健康上のことなどで不安な点がございましたら、学校までご連絡ください。