



健やか



いよいよ修学旅行！楽しい思い出をたくさんつくろう

待ちに待った修学旅行ですね。ベストコンディションで旅行できるよう、事前の準備と自己管理をしっかりと行い、旅行中も事故なくすごせるよう、気を引きしめてすごしましょう！

薬の準備は大丈夫？体調不良に備えよう

先生が修学旅行に持っていく救急箱には、薬は用意されていません。

普段飲んでいる薬や体調が悪い時に飲む薬（総合風邪薬や痛み止め、胃薬など）、酔い止めなどについては、保護者の方と相談して、必要な薬は自分で用意してください。旅行中の薬の管理も自分でしっかりと行いましょう。

ティッシュやハンカチはもちろん、ばんそうこうなども自分で用意しておくと、いざという時に便利です！



飛行機に乗ると耳が『キーン』とする！？

飛行機が上昇・下降する際に耳が詰まったり、痛くなったりすることがあります。

これは飛行機内の気圧が変化することにより、鼓膜の奥にある中耳が膨れたり、収縮したりすることによるものです。そうなってしまった場合は、つばを飲み込む、あくびをする、鼻をかむ、などの対処方法があります。それでも効果が出ない場合は…

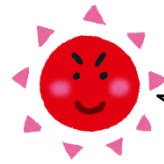


息を軽く吸い込み、鼻をつまみ、口を閉じて、吸い込んだ息を耳の方へ送り込むようにします。
(あまり強くやらないようにする)
そして最後につばを飲み込みます。

痛みをやわらげて空の旅を楽しもう！

旅行中の新型コロナウイルス感染症対策

- ▶ マスク・ティッシュ・ハンカチ・マスクを入れる袋の準備をしておく。（3日分+予備）
- ▶ トイレの後・食事の前・外から屋内に入った時の手洗い・アルコール消毒を徹底する。
- ▶ 飲食時の黙食を徹底する。
- ▶ わずかな体調不良でも、すぐに先生に相談する。



熱中症にも気をつけよう！



今夜のうちにしておくべきこと

◆ 荷物の最終チェック

明日の朝に慌てることがないように、時間をかけてしっかりと。

◆ 入浴

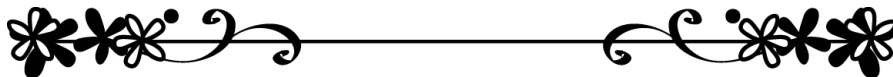
身体を清潔にしておきましょう。風呂上りに軽くストレッチをして身体をほぐしておくこともオススメです。

◆ 爪切り

旅先で爪が割れることのないように。たくさん歩くので、足の爪も切っておきましょう。

◆ 早寝

緊張で眠れないかもしれませんが、暗い部屋で目を瞑^{つむ}っているだけでも脳と身体は休まります。



～ 保護者のみなさまへ ～

先日はお忙しい中、修学旅行事前健康調査へのご回答、ありがとうございました。

お子様が元気に修学旅行を行えるよう、出発前にご家庭でも旅行中の過ごし方や健康管理について話し合ってくださいようお願いいたします。

また、旅行中にお子様の健康に関して確認・報告事項等が発生した場合、学校・引率教員からご家庭に連絡させていただきますことがございます。新型コロナウイルス感染症対応として、お子様に 37.5℃以上の発熱や、強いだるさ等の体調不良症状が見られた場合、お迎え等の対応について、相談させていただきます。

また、旅行先で医療機関を受診した際は、健康保険証のコピーをFAXなどで送信していただくことがございますので、ご了承ください。