



修学旅行特別号

愛知県立半田東高等学校

令和2年10月29日

2年生にとって大きな行事のひとつでもある修学旅行が11月10日から3日間行われます。新型コロナウイルスの全国的な状況を考えると、心配は尽きません。みなさんの中にも、不安に感じている人もいます。感染症対策は、周りへの思いやりが大切です。このような状況の修学旅行だからこそ、学べる事もあるとあります。今年の修学旅行では、“感染症対策”を各自がしっかりと行い、楽しい修学旅行にしましょう！

★★★★★修学旅行を楽しむために★★★★★

【前日までにチェックしておくこと】

□生活リズムを整える。

→特に睡眠時間には気をつけて！

睡眠不足は体調不良を引き起こします。

日付が変わる前に就寝しましょう。



□常備薬の準備。

→風邪っぽい、持病があるといった人は薬を準備しておくこと。

乗り物酔いやすい人は、酔い止めを準備。



□天気予報を見る。

→当日の天候、温度等をチェックして、服装（制服の下に着るインナーなど）を工夫しましょう！また、雨の予報があれば、傘も忘れずに。

□体調面で心配なことがあれば、主治医に相談。

→当日体調を崩してしまわない

ように、何か気になることが

あれば保護者の方や主治医に

相談しておくで安心です。



□持ち物を準備する。

◇ いつも飲んでいる薬

頭痛薬、鎮痛薬、病院から処方された薬などがある人は、準備をして当日必ず持参しましょう。

※学校からは提供できません。



◇ 酔い止め薬・ビニール袋

乗り物酔いが心配な人は各自で用意しましょう。

100円ショップに「エチケット袋」が売られています。参考までに♪

◇ ばんそうこう

靴擦れや指先のちょっとしたけがの処置に便利です。



◇ コンタクトレンズ用品

使用者は、洗浄液・保存液・ケース・めがねを持参しましょう。※学校からは持っていきません。



◇ 生理用品

環境が変わり、思いがけず始まることもあります。あわてないように準備しておきましょう。

◇ 感染症対策用品

ハンカチ又はタオル（1日1枚：個人で使用）

ティッシュ

マスク（1日1枚＋予備1枚）

マスクを外した際に入れるビニール袋等

携帯用アルコールボトルまたは、除菌シート（3日分）

マスクや除菌シート等を捨てるビニール袋



【当日チェックしておくこと】

□朝の健康観察

朝起きたら、体調の確認をしてください。しおりにある記録表に忘れずに記入してください。
発熱や体調不良がある場合は、参加を見合わせてください。

□自分だけでなく、友達の体調にも気配り。

旅行中は「思いやり」の気持ちを忘れずに、お互いの健康に気配りましょう！



乗り物酔い。心配ですか？

《乗り物酔いを防ぐには…》

- ・規則正しい生活を心がけ、前日は十分に睡眠をとる。
- ・当日の朝食は心配でもしっかり食べる。(腹八分目にしておこう)
- ・酔い止め薬をきちんと飲む。
- ・エチケット袋を用意しておく。
- ・酔うことを気にしない。

安心できます!!
(吐いたっていいよ。体質だもの。気にしない)

修学旅行はバス移動です。乗り物に酔いやすい人は、乗車の30分前に薬を飲むと効果的です。

※薬の種類によって異なる場合もありますので、用法用量を確認して使用してください。

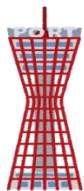
【旅行中の感染症対策】

□マスクの着用

食事、入浴、就寝時を除き、マスクを着用する。

□宿泊部屋での感染症対策

換気やソーシャルディスタンスを保つなど、可能な限り対策を行う。



□健康観察の実施

定期的に検温を実施する(1クラス1つ学校が準備する)。また全身の健康状態にも注意をし、不調がある場合はすぐに教員に申し出て指示を受ける。

□手指消毒

バスの乗車前等に手指の消毒または除菌を行う。

食事の前や外出先から戻ったときは石鹸による手洗いをする。

【旅行中の健康管理】

- ① 就寝時間は厳守し、寝不足にならないようにしよう。同室の人の睡眠を邪魔しないなど、自分と友達の健康を気遣いましょう。
- ② 暴飲・暴食をしないように気を付けよう！特に夜は注意です！
- ③ 生徒間で飲み薬をあげたり、もらったりしないでください。薬が合わない場合があり、自分が大丈夫だから友達も大丈夫とは限りません！！

寒くても水分補給ってだいじ？

水分補給は夏の話だよね というキミ！

いえいえ、そんなことはありません。秋や冬でも水分不足が起こるキケンがあるのです。なぜなら…

理由 その1

私たちの皮膚からは、気づかないうちに水分が蒸発しています。空気が乾燥する寒い季節は、より蒸発が進みやすいのです。

冬の水分のとり方

- 寝る前、起床後にしっかり補給！
- のどが渇いたと感じる前にこまめに
- 白湯など温かいものを選ぶ

理由 その2

夏よりものどが渇いていると感じにくいので、水分をとる機会が減ってしまいがち。

水分不足でのどや鼻の粘膜が乾燥すると、細菌やウイルスが侵入しやすくなります。