

平成31年1月16日

沖縄修学旅行目前となりました。学校とは違ったふれあいや学習ができるよい機会です。しかし、楽しい旅行も体調を崩したり、旅行先でトラブルがあったりしてはがっかりですね。みなさんが健康で楽しく過ごせるよう、今まで以上に体調管理をしっかりしていきましょう。

旅行前の健康管理・・・・・・・・・・・・・・・・

◎ インフルエンザ予防法再確認

- * 睡眠時間を確保する。
- * 食事を3食とる。(鍋料理はバランスが良く、体が温まる)
- * 手洗い、換気の習慣をつける。
- * 咳エチケットを心掛ける。
- * 人混みを避けることや、手袋をして顔を触る行為を防ぐことも効果的です。



本校の現在のインフルエンザ流行状況(1/15日現在)

1年生	2年生	3年生	(人)
6	1	2	

◎ 荷物を詰めるときに、必要な人は、準備しましょう！

☐ 風邪薬・解熱鎮痛剤・胃腸薬等自分に合っている薬

☐ 酔い止めの薬

☐ 目薬・コンタクトケア用品

☐ 生理用品



☐ マスク(3日分5枚程)

マスクは、感染症予防の他にも、乾燥を防ぐ役目もあります。
乗り物の中は、非常に乾燥していますので、のどが痛くなることを防ぐためにも、重要です。
学校からは、緊急時以外は渡しませんので、自分で持ってきてください！



©makochin

◎ 薬について

薬は人にあげない・もらわない！

「友達に薬をあげたら急変しました。」という事態が、何らかの理由で起こってしまうことも考えられます。薬によるアレルギー症状（反応）が出ることもあるからです。自分に合った、自分用の薬を持ちましょう。

内服薬は学校からは提供しません。必ず各自で用意してください。



病院（医療機関）や薬局など専門の方に相談してみてください。

- ◇ あたま：頭痛薬・痛み止め（解熱鎮痛剤）など
- ◇ おなか：整腸薬・胃腸薬・胃薬・下痢止め など
- ◇ 生理痛：痛み止め（解熱鎮痛剤） など
- ◇ 乗り物酔い：酔い止め（服薬時間を確認）

《保護者の方へのお願い》

重要！

1 インフルエンザについて

インフルエンザに罹患すると、法律により学校（修学旅行）に出席できません。（出席停止）
またインフルエンザの出席停止期間は、『発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで』と規定されています。

インフルエンザと判明した場合には、医師の指示に従ってください。

2 当日の朝について

生徒が朝起きて、「体調が悪い」「いつもと様子が違う」などの症状を呈した場合は、必ず検温をして修学旅行に参加できるかどうか検討をお願いします。