

修学旅行に向けての健康管理

(北小学校：保健室)

❖ お子さんが待ちに待っている『修学旅行』がもうすぐやってきます。元気で楽しい修学旅行となるために、ご家庭でもご協力をよろしくお願いいたします。



1 規則正しい生活を行い、体の調子を整えておきましょう

- (1) 睡眠（8時間）を十分にとり、『早寝早起きの習慣』を身につけましょう。
- (2) 三度の食事をしっかりとり、毎日、『排便する習慣』を身につけましょう。
- (3) うがいや手洗いを行い、病気にかからないように『体調管理』に気をつけましょう。



2 持病のある児童は、必ず治療を受けましょう

- (1) 風邪、むし歯、腹痛、胃腸障害等の病気は治しておきましょう（特にむし歯は、疲労や環境の変化で痛みだすことがあるので、治療しておきましょう）。
- (2) 慢性の病気または、現在治療中の病気やケガのある人は主治医と相談し、旅行中における注意事項等についての指導を受けてください。また、必要な『薬』も準備してください。
- (3) 頭痛や腹痛等の痛み止めや酔い止め等が必要な児童は、病院や薬局等で相談し『薬』を持参してください。
※『薬』を持参させる場合は、ご家庭の方でお子さんへ、『分量や注意事項等』について、よく話をしておいてください。（※ 学校から『内服薬』を与えることはできませんので、準備をお願いいたします）。



3 急病や感染症について

- (1) 前日より体調が悪く、当日の朝も体調がすぐれない場合は、担任へ相談してください。
- (2) 当日の朝も『検温』し、『感染症（新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ等）』や『その疑いのある児童』また『発熱』のある場合は、参加を見合わせてください。

4 緊急時について

- 旅行中に『病気やケガ』が発生した場合は、保護者へご連絡いたします。尚、『感染症（新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ等）』に罹患した場合はお迎えに来ていただきます。ご協力をお願いいたします。

5 提出書類について

- (1) 『緊急連絡表』、『保険証（原本 他）』（全員提出）
 - 万一、病気やケガをした際に医療費の全額自己負担をさけるために、保険証の『原本』または『資格情報のPDF』か『資格情報のお知らせ』の写しを提出していただきます。
 - 『保険証』は、名前・住所をしっかりと『確認・記入]し、提出をお願いいたします。
- (2) 修学旅行『事前健康調査』（全員提出）
 - 健康状態や体質等、なるべく詳しくご記入ください。
- (3) 『ご高診願い』（配付された児童のみ）
 - 主治医の先生に書いてもらう書類です。必要のあるお子さんに『配付]いたします。

6 その他

- (1) 感染症予防のため、『使い捨てマスク（マスクを推奨）』（3・4日分）の準備をお願いいたします。
- (2) 旅行後は疲労回復に努め、体調の悪い時には、早めに、『医療機関』を受診させてください。
- (3) お子さんの健康について相談がありましたら、いつでも、担任又は保健室までご連絡ください。