

# 修学旅行の健康管理について

栃木工業高校 保健室

10/17からの3泊4日沖縄への修学旅行が間近になりました。無事、快適で有意義な旅行となりますよう、健康管理の準備をすすめております、よろしくお願いいたします。

## 修学旅行前の健康管理について



### ① 万全の体調で参加できるように、体調管理を!

十分な睡眠と休養を心掛け、体調を整えましょう。インフルエンザ等の感染症予防のために、手洗い・うがいを心掛けましょう。

### ② 事前に医療機関の受診を!

最近体調がすぐれない、また持病やアレルギーのある生徒は、修学旅行前に医療機関を受診し、旅行中の健康管理や注意事項等を確認しておくことをお勧めします。

### ③ 健康保険証を忘れずに!

旅行中、発熱やケガ等で医療機関を受診するケースがあります。各自で保険証を持参しましょう。  
※修学旅行中のケガや病気は、スポーツ振興センター災害共済給付の対象となり、後日手続きができます。

### ④ 酔い止めや常備薬を持参しましょう!

修学旅行は、バス、飛行機、タクシーでの移動があります。

乗り物酔いする人は、各自酔い止めをご用意いただき、服用させてください。

また、病気の治療のため医師から処方されている薬、あるいは市販の風邪薬や胃腸薬など、飲み慣れた薬がありましたら、各自持参させてください。

※天候不良で延泊になる可能性もあるため、薬は4日分+予備までであると安心です。



## 修学旅行中～旅行後の健康管理について

### ① 当日の朝の体調不良について

発熱・激しい下痢・腹痛・嘔吐などの症状があるときは、担任に連絡し、参加を見合わせてください。



### ② 旅行中に病気やケガをしたら

担任から保護者の方に電話で連絡を入れます。病気やケガの程度により、保護者の方に現地まで迎えに来ていただく場合もありますのでご承知おきください。(保護者の方の旅費等については、保険による保障の対象となります)



### ③ 旅行後の健康観察

旅行後、体調が思わしくない場合は、早めに医療機関にて受診し、状態を担任にご連絡ください。



健康上のことで連絡や相談がありましたら、随時保健室までどうぞ!