





もうすぐ転地学習です。楽しく活動できるように今から体調をととのえておきましょう。また、健康面で心配なことがある人は事前に受診して相談するなど準備しておきましょう。

<出発前>

- ① 病気・けが・アレルギー・その他健康面で心配なことがある人は事前に受診し、かかりつけの医師に指示を受けておきましょう。
- ② 「十分な睡眠・バランスの取れた食事・適度な運動」などの規則正しい生活と、「手洗い・マスク着用・身体的な距離の確保」などの基本的な感染予防対策を心がけて体調をととのえましょう。
- ③ 前日は早めに就寝し、出発当日は準備・朝食・排便などをすませて落ち着いた気持ちで集合できるように、ゆとりをもって起きましょう。
- ④ 出発当日も保護者の方と検温・健康観察をして、健康観察カードに記入して登校してください。(学校でも出発前に検温と健康チェックを行います。)

<転地学習の間>

① 感染症予防と体調管理のために

- ・ こまめな手洗い、必要に応じてアルコール消毒液による手指消毒を行いましょう。

〔手洗いのタイミング〕・咳やくしゃみ、鼻をかんだとき・食事の前後・トイレの後
共有のものをさわったとき その他、施設や乗り物から出入りするとき等



- ・ 手をふくタオルは各自 1日1枚以上用意し、他の人と貸し借りしないでください。
- ・ 登山、食事、入浴、就寝時などの時以外はマスクを着用してください。マスクをはずした時は会話をしないように注意しましょう。
- ・ 「1日1枚以上のマスク(予備も)」、「マスクを外したときに入れる清潔な袋」を各自用意しましょう。
- ・ マスクは正しく着用してください。鼻の位置を合わせ、顔とマスクの間にすき間ができないようにフィットさせることが大切です。あごマスク、鼻出しマスクはやめましょう。
- ・ 睡眠不足は体調不良やケガの原因にもなります。自分も同じ部屋の人も翌日元気に活動ができるよう就寝時間、起床時間を守りましょう。
- ・ 気温に合わせて衣服を調節し、こまめに水分補給してください。
- ・ アレルギーの原因がわかっている人は、触ったり食べたりしないでください。体調によってはアレルギー症状が急に強く出ることもあります。

② 健康チェック

- ・ 決まった時間に検温と健康観察をします。みなさんの身体の状態を把握するためにとっても大切です。自分の体調を正確に伝えてください。
- ・ 健康チェックの時間以外でも、体調不良やけがなどは、近くにいる先生へすぐに伝えてください。

<薬について>

- ① 必要な薬は各自で準備して持ってきてください。学校からは薬を与えることができないため、一切持っていきません。
- ② 薬を持ってくる場合は、その薬が「何の薬で、いつ、どれだけの量飲むのか」をおうちの方と確認して、しっかりと知っておきましょう。(わかるように書いておく、箱と説明書も一緒に持参するなど)
- ③ 酔い止め薬や定期的(毎日決まった時間など)に飲む薬以外は、飲む前に必ず先生に相談してください。
- ④ 薬を他の人に絶対「あげない」「もらわない」

*頭痛・腹痛・風邪など自分と同じような症状にみえても、原因や人によって合う薬、必要な薬は違います。

*好意であげたつもりでも、場合によっては症状が悪化したり、重いアレルギー反応が起こったりすることがあります。その場合は緊急受診が必要になります。



<乗り物酔いが心配な人へ>

前日はたっぷり寝る

満腹や空腹をさける

朝ごはんは、脂っこいものは食べない

酔い止め薬を飲んでおく

バスは前のほうに座る

乗り物酔いをする人のために



「楽しみだけれど、乗り物酔いが心配…」という人もいます。こんな対策で、不安を吹き飛ばそう!

時々遠くの景色を眺める

体を締めつけない服装で

読書や細かい作業をしない

友だちと話してリラックス

吐きなくなったら、吐けばいい。と気楽になる

*気分が悪くなったときは、先生に早めに伝えてください。

*エチケット袋は、すぐ出せるところに準備しておくとう安心です。