

修学旅行まであと約1ヶ月となりました。皆さん、準備はすすんでいますか？中間考査もあるので、少しずつ準備を始めましょう。「備えあれば憂いなし」。4日間、楽しく過ごすためにも事前準備は万全に！

海外に行くときの健康・安全管理

その1 その国のことを知ろう！

文化や歴史はもちろん、気候や気温、流行している感染症がないか等、調べた上で準備をしましょう。



外務省 海外安全 検索

その2 生水は飲まない！

衛生面でも注意が必要ですが、日本と硬度が違う(硬水：カルシウムを多く含んでいる)ため下痢を起こすことがあります。氷も生水を使用して作られていることがあるので注意が必要です。

その3 動(植)物には触らない！

海外では致死率の高い狂犬病等にかかる危険性があります。むやみに触らないようにしましょう。

予防接種について

7月に麻しん・風しんワクチンの接種についてお知らせしました。旅行中の感染・発症・感染拡大を防ぐために、

- ①麻しん・風しんにかかったことがない人
- ②ワクチン接種を2回していない人は、接種を検討してください。

接種後は抗体がつく(ワクチンの効果が出る)までに約2週間かかるので接種を考えている人はギリギリにならないよう早めに病院で予約をしてください。



必要な「薬」などは忘れずに！

環境の変化で体調が変わることもあります。ふだん使っている薬がある人は、念のために持っていきましょう。

持病のある人	かかりつけの病院でもらった薬
たまに薬を使う人	胃腸薬・鎮痛剤・塗り薬・目薬など
乗り物に酔う人	酔い止め薬・エチケット袋(紙袋の中にビニール袋を重ねたもの)
コンタクトレンズを使っている人	コンタクトレンズのケア用品・メガネ
その他に便利なもの	ばんそうこうは、ちょっとしたケガや靴ずれに貼れるので便利

持病がある人は、英語の診断書や、病名や薬名を英訳した書類を持っておくのが一、現地でも受診しなければならぬときに安心です。



「薬」は必ず自分で準備すること。
(副作用等の事故を防ぐため、普段飲みなれた薬を持ってきてください。)

- ★学校から薬は渡せません！
- ★友達同士での薬の交換もダメ！
- ★現地調達も難しいです！

⚠ 薬は、箱や説明書を一緒に持参しましょう
何の薬か、また用法や用量がすぐわかります。

⚠ 薬は絶対、人にあげない！もらわない！
体質に合わない薬を飲むと、アレルギー反応を起こし、じんましんが出たり、ひどい時には呼吸困難を引き起こしたりします。



食物アレルギーがある

- 事前に申し出のあった人は、別メニューが準備されることがあります。必ず確認してから食事をするようにしてください。
- “アレルギーはあるが、現在はその食品を食べても大丈夫”という人も、疲れの蓄積や普段と異なる環境下では、症状が出やすくなることがあります。
少しでも体調がおかしいと思ったときは、すぐに先生や看護師さんに相談してください。
- 一番注意が必要なのが B&S やバイキング等、自分で食事を選ぶときです。お店によっては、アレルギー表示がないところ、アレルギーへの理解がないところもあります。自分で確認できるようにしておきましょう。少しでも不安がある場合は、「食べない」というのも、ひとつの選択肢です。

「私は…の食物アレルギーがあります。」

→I have a food allergy to …

「この食べ物に…は含まれていますか？」

→Are there any … in this food?

46期生 修学旅行 健康管理カレンダー

荷物の準備は
もちろん、体調の準備
も抜きなく!!



月	火	水	木	金	土	日	
9月30日	10月1日 修学旅行前検診	2日	3日 進路ガイダンス	4日	5日 休み	6日 休み	
	 事前検診が必要な人、希望をした人はこの日に学校医さんの検診を受けてもらいます。				中間テストが終わると、修学旅行まであとという間、準備は早めに取りかろう!		
7日	8日	9日	10日	11日	12日 休み	13日 休み	
	麻しん・風しんワクチンの予防接種を検討している人は、早めに接種しておきましょう。ワクチンの効果が現れるまでに約2週間かかります。		★持病があり、主治医の意見が必要な人や薬をもらっておく必要がある人 ★気になる症状がある人 ★むし歯の治療が済んでいない人は時間のあるときに受診しておきましょう!				
14日 体育の日	15日 中間考査	16日 中間考査	17日 中間考査	18日 中間考査	19日 休み	20日 休み	
寝不足続きにならないよう、テスト勉強も計画的に!出来る限り規則正しい生活をこころがけて。				排便習慣をつけましょう!毎朝同じ時間にトイレに行く習慣をつけて。便秘は腹痛や乗物酔いの原因になります。			
21日 中間考査	22日 休み	23日	24日	25日	26日 体験入学	27日 休み	
この時期に大きなケガをしたり、感染症にかかったりすると、修学旅行に参加できなくなる可能性があります。ケガに注意し、体調不良があれば、早めに病院へ行きましょう。			旅行前 健康チェック (24日~) SHRで健康状態を記入してもらいます。 登校前、熱がある、かぜの症状がある時は無理をせず、病院を受診して登校してください。			荷物の最終チェックを! 	
28日	29日	30日	31日	11月1日	2日 休み	3日 文化の日	
	台湾						
余裕を持って起きましょう!朝食、トイレ時間を十分にとり、元気に出発!		旅行中は、 快食・快眠・快便 を心がけてください。旅行中の暴飲暴食や寝不足は、消化不良・乗物酔いの原因に。 食事前やホテル帰室後の手洗い・うがい も忘れずに。			帰国後の体調不良があれば、翌日病院を受診しましょう!		
4日 振替休日	5日 登校です!	6日	旅行後 健康チェック 帰国後の体調不良や受診があれば、報告してください。				旅行後、体調が悪くなった場合、直ちに病院を受診してください!! 重大な感染症にかかっている可能性もあります。海外渡航後の体調不良では、「自宅で様子を見る」、「薬を飲んで熱を下げる」はNGです。旅行の行き先や活動内容を医師に告げて、診察を受けてください。 ※事前に病院へ電話連絡をしてから受診すること!