

すまいる

しゅうがくりょうこう

いよいよ修学旅行！

ほけんだより
修学旅行特別号
古保利小学校 保健室
2020.9.16



待ちに待った修学旅行です！楽しく健康に過ごせるように、新型コロナウイルス感染症防止対策など、気を付けたいことをまとめましたので、お子さまと一緒にご確認ください。

☆旅行前

健康管理をして体調を整える	◆しっかりと睡眠をとったり、栄養バランスのとれた食事をとるなどして、体調を万全に整えておきましょう。 ◆感染症予防のための、手洗い・消毒なども忘れずに。 ◆具合の悪いところがあれば、病院で診てもらっておくことも大切です。
薬などを準備しておく	◆普段から使っている薬がある人は、旅行期間中の薬を予備も含めて準備しましょう。 ◆酔い止めなどを持参する場合、飲み慣れた薬を持参するようにしましょう。 ◆マスクも忘れずに。

☆旅行中

バス	◆乗車するたびに手の消毒をしましょう。 ◆バスの中でもマスクをしましょう。 ◆おやつのはやりとりはしません。
奈良での見学	◆お寺などではおさい銭はなし、鈴もならしめません。 ◆昼食前は必ず手を洗い、消毒をしましょう。 ◆こまめに水分をとりましょう。
奈良ユースホステル	◆ホテル内でもこまめに手洗い、マスクをしましょう。 ◆夕食前の手洗い、消毒もしっかりと。 ◆宿泊部屋は換気を行いましょう。 ◆夜は消灯時間を守りましょう。睡眠不足は、翌日の体調不良や乗り物酔いの原因にもなります。
うすまさえいがむら 太秦映画村	◆昼食前は必ず手洗い、消毒をしましょう。 ◆こまめに水分をとりましょう。足りない場合は自販機などで買いましょう。 ◆なるべく他のお客さんたちとは距離をとりましょう。

☆その他の約束

- ◆トイレの後、食事の前など、こまめに手洗いをしましょう。
- ◆体調が悪くなったら無理をせず、早めに先生に知らせましょう。
- ◆友だち同士での薬の貸し借りをしてはいけません。

