

# すまいる

ほけんだより  
修学旅行特別号  
古保利小学校 保健室  
2021.11.6

## いよいよ修学旅行！

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、新型コロナウィ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	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆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ことで、体調を万全に整えておきましょう。</li> <li>◆感染症予防のための、手洗い・消毒なども忘れずに。</li> <li>◆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。</li> </ul>
薬などを準備しておく	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆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。</li> <li>◆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。</li> <li>◆マスクも忘れないように。</li> </ul>

### ☆旅行中

バス	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆乗車するたびに手の消毒をしましょう。</li> <li>◆バスの中でもマスクをしましょう。</li> <li>◆おやつのやりとりはしません。</li> </ul>
奈良での見学	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆昼食前は必ず手を洗い、消毒をしましょう。</li> <li>◆こまめに水分をとりましょう。</li> </ul>
奈良ユースホステル	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ホテル内でもこまめに手洗い、マスクをしましょう。</li> <li>◆夕食前の手洗い、消毒もしっかりと。</li> <li>◆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。</li> </ul>
太秦映画村	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆昼食前は必ず手洗い、消毒をしましょう。</li> <li>◆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。</li> <li>◆なるべく他のお客様さんたちとは距離をとりましょう。</li> </ul>

### ☆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。
- ◆反対だち同士での薬の貸し借りをしてはいけません。



