

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

<p>健康管理をして体調を整える</p> 	<ul style="list-style-type: none">◆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。
<p>薬などを準備しておく</p> 	<ul style="list-style-type: none">◆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

<p>バス</p> 	<ul style="list-style-type: none">◆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。 
<p>奈良での見学</p>	<ul style="list-style-type: none">◆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。
<p>奈良ユースホステル</p> 	<ul style="list-style-type: none">◆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。◆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。
<p>うすまさえいがむら 太秦映画村</p> 	<ul style="list-style-type: none">◆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。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。

