

# ほけんだより

令和6年10月  
金沢高校 保健室

## ～修学旅行に向けて～

みなさんが楽しみにしていた修学旅行の日が近づいてきました。今年は11月末に実施されます。感染予防など一人ひとりが健康管理をしっかり行い、健康で有意義な修学旅行にしてくださいね。

### 1 健康観察について

(1) 11/21(木)に「健康観察フォーム」をクラスルームへ配信します。

#### 修学旅行は集団活動です！

一人ひとりが「健康観察」を行い健康管理に努めることが大切です。

##### 《健康観察実施期間》

- ①修学旅行前(11/21(木)～25日(月)の起床後と夕食前の1日2回。ただし11/21(木)は夕食前～)
- ②出発当日の朝 起床後(自宅で実施)
- ③出発日の集合場所(金沢駅に到着した人から順次各自で実施)  
(注意)②③の健康観察で、37.5度以上の発熱などがある場合は、旅行参加を見合わせてもらう可能性があります。
- ④旅行中(朝:起床後、夕:帰りのバスの中/3日目はTDLホテルの部屋に到着後)
- ⑤旅行後(11/29(金)～12/1(日)の朝と夕の1日2回)

##### 《健康観察の方法》

- ①「健康観察フォーム」を使用し、毎日、朝と夕の1日2回、体温測定と体調について入力
- ②37度以上の場合は、再度測定
- ③特に旅行中に発熱や体調不良がある場合は、我慢をせずに早めに先生に連絡  
※旅行中に発熱や風邪症状など普段と異なる症状がある場合は、別室で休養し、必要時は病院へ受診

(2) 旅行前に以下の場合は、事前に医療機関に受診し、修学旅行について医師の判断を仰いでください。

- ・発熱や風邪症状など普段と異なる症状がある場合
- ・慢性の症状がある、最近体調がすぐれない、体調面で参加に不安がある場合
- ・旅行前に発熱がある場合
- ・同居家族が感染症(新型コロナウイルスやインフルエンザなど)に罹患し、自身も発熱や体調不良が見られた場合

(3) 定期通院をしている人は、処方薬の準備と旅行中の諸注意や再発・悪化の際の対応について旅行前に医師に確認しておいてください。

## 2 感染予防について

### (1) 感染予防対策

- ①手洗いの徹底 …外出後・食事前・トイレの後など
- ②咳エチケット …マスクの着用など周りへの配慮
- ③健康観察 (咳やくしゃみはまわりの人に飛沫を飛ばすことになる)
- ④こまめな換気 
- ⑤旅行前は不要な外出を控え、人ごみを避ける
- ⑥抵抗力を高める …「バランスの取れた食事」「十分な睡眠」「適度な運動」など規則正しい生活を 

### (2) 感染症の出席停止について

「学校保健安全法施行規則」より、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどは「学校で予防すべき感染症」の第2種に定められており、出席停止期間の基準が以下のようになっています。

#### ①新型コロナウイルス感染症

##### 【出席停止期間の基準】

発症日を0日として5日間を経過、かつ症状が軽快した後1日(24時間)を経過するまで

※発症日(0日目)は、症状(発熱、咳など)が始まった日。主治医に発症日を確認。

※「症状が軽快」とは、解熱剤を使用せずに、かつ、呼吸器症状が改善傾向にあること。

※ただし、11/21(木)以降の発症、11/24(日)に症状が軽快していない場合は、旅行には参加できない。



#### 《新型コロナウイルス感染症 出席停止期間の早見表》

修学旅行	11/20(水)	11/21(木)	11/22(金)	11/23(土)	11/24(日)	11/25(月)	旅行出発 11/26(火)	旅行2日目 11/27(水)	旅行3日目 11/28(木)	旅行4日目 11/29(金)
新型コロナ ウイルス感染症	発症日 (0日目)	発症日 (1日目)	発症日 (2日目)	発症日 (3日目)	発症日 (4日目)	発症日 (5日目)	発症日 (6日目)	発症日 (7日目)	発症日 (8日目)	発症日 (9日目)
例1 発症後1日目に症状が軽快	発症	症状軽快	症状軽快 24時間				参加可能			
出席停止期間										
例2 発症後2日目に症状が軽快	発症		症状軽快	症状軽快 24時間			参加可能			
出席停止期間										
例3 発症後3日目に症状が軽快	発症			症状軽快	症状軽快 24時間		参加可能			
出席停止期間										
例4 発症後4日目に症状が軽快	発症				症状軽快	症状軽快 24時間	参加可能			
出席停止期間										
例5 発症後5日目に症状が軽快	発症					症状軽快 24時間	参加不可			
出席停止期間										
例6 発症後6日目に症状が軽快	発症					症状軽快	参加不可	参加不可		
出席停止期間										
		発症日 (0日目)	発症日 (1日目)	発症日 (2日目)	発症日 (3日目)	発症日 (4日目)	発症日 (5日目)	発症日 (6日目)	発症日 (7日目)	発症日 (8日目)
例7 ◎発症日が24日(木)以降の場合	発症	症状軽快	症状軽快 24時間	※症状軽快24時間経過しているが、発症後5日経過していないため出席できない。			参加不可			
出席停止期間										

## ②インフルエンザ

【出席停止期間の基準】  
発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで

※発症日(0日目)は、発熱が始まった日。



※ただし、11/21(木)以降の発症、11/23(土)に解熱していない場合は、旅行には参加できない。

《インフルエンザ 出席停止期間の早見表》

修学旅行	11/20(水)	11/21(木)	11/22(金)	11/23(土)	11/24(日)	11/25(月)	旅行出発 11/26(火)	旅行2日目 11/27(水)	旅行3日目 11/28(木)
	発症日 (0日目)	発症日 (1日目)	発症日 (2日目)	発症日 (3日目)	発症日 (4日目)	発症日 (5日目)	発症日 (6日目)	発症日 (7日目)	発症日 (8日目)
例1	発熱	解熱	解熱後 1日目 2日目		(注1) 解熱後2日経過しているが、発症後5日経過していないので、出席できない。		参加可能		
出席停止期間									
例2	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目 2日目		(注1)	参加可能		
出席停止期間									
例3	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目 2日目		参加可能		
出席停止期間									
例4	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目 2日目		参加不可	
出席停止期間									
	発症日が 21日(木) 以降の場合	発症日 (0日目)	発症日 (1日目)	発症日 (2日目)	発症日 (3日目)	発症日 (4日目)	発症日 (5日目)	発症日 (6日目)	発症日 (7日目)
例5		発熱	解熱	解熱後 1日目 2日目		(注1) 解熱後2日経過しているが、発症後5日経過していないので、出席できない。		参加不可	
出席停止期間									

## 3 準備するもの(保健関連)

### ①体温計(1人1本)



・手持ち用カバンの中に入れておくこと!



薬や保険証の準備がない人に限って・・・  
旅行中に発熱や体調不良となることが多い  
のは・・・なぜでしょう・・・

### ②常備薬と説明書

・自分の体にあったお薬と薬の取扱い説明書を各自で用意してください。

(注意) 準備がなく、現地で内服薬が必要となった場合は、各自で購入してもらいます。

・最近症状がない喘息やその他の疾病でも、処方薬がある場合は、必ず薬を持参してください。



・アレルギー症状がでる場合があるので友達同士で薬の貸し借りは禁止です!

### 各自 持参するお薬

・酔い止め ・胃腸薬 ・風邪薬 ・痛み止め ・絆創膏など

### ③健康保険証(個人カード式など)

・保険証は紛失などがないように自己管理してください。

(注意) 旅行先で受診した場合は、治療費や病院までのタクシー代は自己負担です。

## 持ち物(保健関連)

- ①体温計 (1人1本)
- ②常備薬(酔い止め、胃腸薬、風邪薬、痛み止め、その他必要な薬)と説明書
- ③健康保険証
- ④ハンカチやタオル、ティッシュ
- ⑤マスク(できれば不織布:1日1枚、4~5枚) ※施設によってはマスク着用を求められる場合がある
- ⑥雨具
- ⑦防寒具(セーターやマフラー、防寒着、カイロなど)
- ⑧その他(メガネやコンタクトレンズ液など必要な物)

### 4 乗り物酔い

- (1) 睡眠を十分にとり、体調を整える。
- (2) 空腹や満腹状態を避ける。
- (3) 酔い止め薬は、乗車30分前に予防の意味で飲んでおく。



### 5 アレルギー

- (1) 旅行中は疲れなどから症状がでやすい。
- (2) 食物アレルギーがある人は、原因の食材を食べないように注意する。

### 6 便秘

- (1) 朝、起床後すぐにコップ1杯の水を飲むと腸が刺激され、便意をもよおしやすくなる。
- (2) 便秘に効くツボ「合谷(ごうこく)」  
親指と人差し指の付け根の中間あたり、手の甲側にあり、骨と骨の間にある。
- (3) 便意を我慢しない。
- (4) 普段から便秘気味の人は、薬の準備など各自で対策をしておく。



### 7 その他

- (1) 旅行中は、就寝時間を守り、しっかり睡眠をとり疲れを残さないようにする。
- (2) 暴飲暴食を控え、体調管理に努める。
- (3) セーターやマフラー、防寒具、カイロなど寒さ対策の準備をしておく。



メモ

