



## ほけんだより ~修学旅行号~

鳥海中学校  
保健室

令和5年9月4日(月)

修学旅行出発まであと2日となりました。持ち物の準備、体調管理はバッチリですか？

# 持ち物【最終確認】

### ①常備薬

**車酔いする人は、酔い止め薬を必ず準備**します。普段飲んでいる薬や万が一のためのかぜ薬や胃腸薬があると安心ですね。また、生徒同士の貸し借りはできません！

### ②アルコール消毒

バス乗車時に使用する物は学校で準備します。必要な人は各自で準備しましょう。

### ③マスク

不織布のマスクを用意しておきましょう。(予備を含め5枚ほど)

マスクの着用については個人の自由ですが、公共交通機関では着用すると安心です。

### ④ハンカチ・ティッシュ

ハンカチは毎日交換するため**最低でも3枚**準備します。

### ⑤生理用品(女子)



## 保護者の皆様へ(保険証提出のお願い)

- ◇ **9月5日(火)**に、お子さんに保険証を持たせてください。
- ◇ **福祉医療費受給者証は必要ありません。**
- ◇ お預かりした保険証は、引率職員が責任をもって管理します。  
また、最終日の**9月8日(金)**に返却いたします。

※旅行中に受診が必要になった場合のため、保険証の準備をお願いします。写しでは、自己負担となる場合があるため、**原本を持参する必要があります。**

※受診する場合は、診断内容等につきまして医師が保護者に直接報告されることがあります。事前にお知らせいただいた緊急連絡先にかかけます。常に対応できるようご協力をお願いいたします。

## 修学旅行から帰宅後の体調管理のお願い

- ・健康観察(検温、**症状**のチェック)をお願いします。  
→発熱、喉の痛み、咳、鼻水、味覚や嗅覚の違和感など
- ・**9/11(月)の登校前は、必ず健康観察をお願いします。**
- ・万が一、体調が悪くなった場合は、外出せずに自宅でゆっくり休養してください。  
その際は、学校へご連絡ください。(TEL: 0184-57-2309)