

移動教室を健康で楽しく 過ごすために



令和8年9月1日

駒の学び舎

世田谷区立駒沢中学校

養護教諭 井関 陽子

9月9日（水）より、皆さんが楽しみにしていた2泊3日の移動教室が始まります。

数日間家庭を離れ、オリエンテーリングや富士山科学研究所や富士山ミュージアムでの体験学習や富士山御中道散策など盛りだくさんです。班行動や集団生活で寝食を共にするため肉体的にも精神的にも大変疲れやすくなります。



出発まであと1週間です！

全員が健康と安全に注意して思い出深い移動教室にするために、次のことについて家庭でも気を付けてください。

1、体調を整え最高のコンディションで参加しましょう

“体調は一日では整いません”

今日から、体調を整えるよう心がけてください。

◎睡眠たっぷりとり ◎朝食シッカリいただく

は必ず実行してください。

夜更かし、寝不足・暴飲暴食、間食・夜食、運動不足はすべて体調を崩すもとです。

☆季節の変わり目で、朝晩急に冷え込んだりして体調を崩しがちです。また、新型コロナウイルス感染症の感染予防も引き続きしっかりと行いましょう。こまめな手洗い、場面に応じたマスクの着用等の咳エチケット、健康チェックによる家庭での健康管理の徹底をお願いします。



宿泊行事の一番の薬は
お互いの思いやり

現地での健康管理

9月の河口湖の気候は、平均最高気温は24.3℃、平均最低気温は15.5℃と過ごしやすいですが、雨の多さは梅雨並みなので雨具は必需品です。日中は日差しを遮るところがない場所も多く、日中は体感温度も高くなるため熱中症の予防も大切です。宿泊行事に多い体調不良は便秘です。食事と同時に水分も十分とりましょう。

◇コロナ感染症対策（ウイルスを体に侵入させない工夫）

1 班や団体行動およびバスでの移動で

・班行動中もバスでの移動中は必要に応じてマスクを着用しましょう。バスに乗車の前後、食事の前後、トイレを使用した後は必ず十分な手洗いや手を消毒し、自分のハンカチやタオルで手をふきましょう。

2 宿泊施設で

・宿泊施設に到着したら、まず手を洗いましょう。宿泊施設の居室は常に換気をしましょう。宿泊施設内でのマスクの着用は個人の判断で行いましょう。歯ブラシ、タオル、バスタオルの共用、飲み物の回し飲みは絶対にしないでください。

・他の居室に入ることは避けましょう。

・食事の前後には必ず十分な手洗いをするか消毒をしましょう。

・トイレの使用後は必ず流水、石鹸で手洗いを行い、手をふくタオルやハンカチは絶対に共用しないでください。個人のものやペーパータオルを使用してください。

◇熱中症対策

・ハイキング中や班行動中は20分～30分に1回ぐらいには水分補給をしましょう。帽子も耳が隠れるぐらいのつばの広い帽子をかぶりましょう。紫外線が強いので日焼け止めも用意するとよいでしょう。行動中に頭痛、倦怠感、めまい、吐き気などの症状があるときや息がしづらかったら早めに先生に連絡しましょう。

◇虫に刺され、マムシなどにかまれないために

虫刺されを防ぐために、長袖、長ズボン、長めの靴下、耳が隠れるぐらいのつばのある帽子、軍手に加え、虫よけや虫刺されの薬もあるとよいでしょう。マダニなど虫が服についていることもありますので、宿舎に入る前は服を払うとよいでしょう。入浴の際に虫に刺されていないか確かめましょう。

2、健康カードに毎日の健康状態を正確に記入しよう

◎この健康の記録は、出発の1週間前から、朝晩の体温と体調、ご家族の体調を記入していただきます。出発までのご家庭での健康管理をお願いします。万が一移動教室中に体調を崩して医師にかかるときや現地での健康観察を行うときに使います。毎日ていねいに記録してください。



記録は明日9／3(木)～9／12(土)まで

☆体温測定は起床後すぐと就寝前の体温、ご本人の体調とご家族の体調を記入してください。終了後に回収します

3、出発まで、絶対に無理はしないでください。

少しでも具合が悪いときは、そのままにせず、通院と治療、連絡を。

1) この時期は朝晩の気温差が激しく体調を崩す人もいるでしょう。熱が平熱より高い、頭痛、咳、のどの痛み、嘔吐、けが・・・などの症状や異常がある場合は、かかりつけ医に相談し医師の指示に従ってください。
⇒その旨を早めに担当の先生に連絡をしてください。ご家族の健康状態も併せてお願いいたします。健康チェックの症状がある、また体調が悪いままの参加は控えてください。

※この時期は喘息発作やハウスダストによるアレルギー性鼻炎など起こしやすい時期です。これらのアレルギー疾患のある人は、早めに主治医に相談し発作止めや治療薬など薬を持参してください。また、学校で管理されていない食物アレルギーを持つ人も、万が一の誤食に備えて発症時に対応できる内服薬を持参してください。

2) 医師から薬が出ている人は必ず持ってきてください。個人管理で処方通り服用しましょう。

また、頭痛、腹痛時に飲みなれた薬のある人は、持参するといいいでしょう。但し、医師の処方以外の薬を飲む場合、必ず部屋担当の先生に相談してください。お友達同士で薬をあげたりもらったりして、飲むのは危険なのでしないでください。

3) バスでの移動が多いので、酔いやすい人は原因となる寝不足、空腹を避け、体調を整えるとともに、酔い止めの薬を必ず用意してきてください。乗り物に乗車する30分前には必ず酔い止めを服用しましょう。