



新型コロナウイルス感染症対策、忘れずに!!

- ・ 移動中、観光中、滞在中、物色中などいたるところに感染症の危険性が潜んでいます。基本的な感染症対策（マスク着用、三密を避ける、咳エチケット、手洗い、手指消毒）を心がけてください。
- ・ マスクを外した後、不特定多数が触れる机や物の上には置かないようにしましょう。ウイルスが付着し、感染のリスクが高まります。
- ・ 飲食店を利用する際、感染対策がしっかりできている（手指用消毒設置、換気状況、パネル設置）お店をできるだけ選びましょう。

持ち物をもう一度チェックしよう。

Point 1 服装と履きなれた靴

滋賀県と出先では天候や気候が違うことがあります。気温差が激しいことが多いので、天気予報を確認して変化に応じて調節できる衣服を用意しておきましょう。たくさん歩くときは、新しい靴や履きなれていない靴だと、靴擦れやまめができやすくなります。履きなれている靴を履きましょう。

Point 2 感染対策セットについて

①マスク（少なくとも1日1枚以上で不織布マスクが望ましい、必要に応じてマスクケースも）

②携帯消毒液 ③体温計 ④除菌ウェットティッシュ

その他であると便利なもの

・メンターム ・絆創膏 ・ジップロック ・エコバックなど

Point 3 持ち物を準備するときは

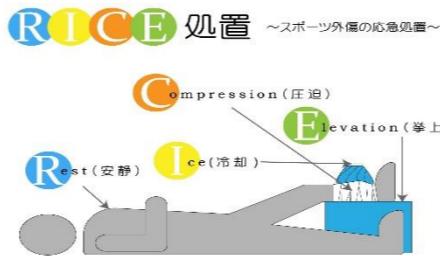
- ・ 宿泊するときは宿泊先のアメニティを事前に確認する。
- ・ 重いものから軽いものの順番で詰める。
- ・ お土産を入れるスペースを空けて詰める。
- ・ 衣類をクッション代わりに包む。
- ・ 不要物、危険物は持ってこない、入れてこない。



出先でケガをしたときの 応急手当

捻挫

できるだけ安静にして患部を冷やす。腫れや内出血、不安定さを抑えるために



圧迫と挙上をする。1回20分くらいが目安で何回か繰り返す。

鼻血

顔をやや下に向け、血液がのどに流れこまないようにする。小鼻をつまむ。(20分以上圧迫止血をしても出血が続く場合は、止血部位が間違っているか、耳鼻咽喉科の診察を受ける。)

ぎっくり腰

痛めた直後は、冷却し、安勢にする。無理に動かさない。腰全体(筋膜)を冷やすと痛みが和らぎます。

行楽シーズン到来!!
でもコロナ対策、忘れずに。
全国的な緊急事態宣言を経て、コロナ第5波をなんとか乗り切ることができた2021年の秋。街やお店は、少しずつ活気を取り戻したように感じます。今後、高校生の皆さんも他県で遊んだり、テーマパークやライブなどに行く機会があるかもしれませんね。学校行事では、2年生が研修旅行を控えています。

「体調管理と事前準備が旅を制す。」
みなさん、遠出やお出かけをするときはしっかりと体調を整えたり、出先で困らないように準備や点検をしますよね。備えあれば憂いなし。でも、ハプニングを楽しめる余裕も備え持ちましょう。

無事に当日を迎えるために...

Point 01

体調を整えましょう。

- ・ コロナ禍でもあり、体調不良の場合はステイホーム(現地留置き)を余儀なくされる場合があります。十分に体調を整えましょう。
- ・ 睡眠を十分にとり、三度の食事をきちんと食べ、排便の習慣をつくり便秘や下痢などの予防を心がけましょう。
- ・ 持病やアレルギー疾患などで現地滞在中に不安なことがあれば、早めにかかりつけの病院や主治医に相談しましょう。内服薬の準備も忘れずに!

Point 02

コロナ対策をしましょう。

- ・ 現地で発熱やコロナ様症状があった場合は、最寄りの発熱・接触者センターに連絡し、指示を仰ぎ、言われたことに従います。PCR検査や陽性の場合は、現地に留置きになる可能性が高いです。そうならないように旅行前にはしっかりと基本的な感染症対策に加え、体温測定記録や自分がどこに行ったかなどの行動記録を取っておきましょう。(研修旅行時は、集団で行動する自覚と責任を持ちましょう。)

Point 03

天気予報とスケジュール、持ち物を確認しましょう。

- ・ 現地の天候や気温によって服装を工夫する必要があります。
- ・ スケジュール(交通情報等)を事前に把握しておく余裕をもって行動できます。
- ・ 忘れ物がないように、自分に必要なものは事前に用意しておきましょう。(エコバックを持っていくとかなり便利です。)

2021年11月

研修旅行(お出かけ)
バージョン

ヴォーリス学園
保健センター

保健だより

11月号(高校)

乗り物酔いについて

酔いやすいとき

- ・ 空腹、食べ過ぎの時
- ・ 寝不足の時
- ・ 体調が良くない時
- ・ 酔うかもしれないと不安な時

気を付けること

- ・ お腹を締め付けない。
- ・ 近くを見ないで遠くを見る。
- ・ 酔いやすい人は、酔い止め薬を飲む。(乗車30分前くらい)
- ・ 普段酔わない人も、食べ過ぎたり緊張したりすると酔うこともあるので気を付ける。
- ・ 前日にしっかり寝る。

