



令和7年度 沖縄修学旅行保健だより

令和7年10月31日 西高等学校保健



修学旅行まで3週間を切りました。今から生活習慣を整え免疫力をアップした状態で修学旅行に備えてください。直前まで天気は変わります。天気予報で最高気温・最低気温をしっかりと確認し、寒暖差対策も考えて準備してください。

感染症対策は今から必要です。

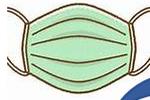
～過去の旅行中の応急手当状況～

	1日目	2日目	3日目	4日目	発熱	特記事項
R6	1人	6人	8人	2人	0	ホテルで怪我→病院
R5	2人	3人	9人	11人	7人	旅行後 コロナ感染判明4人

保健関係の持ち物チェックリスト

◎絶対必要な持ち物

- マスク2、3枚【不織布推奨】
- マイナ保険証もしくは保険証
- 飲んだことのある解熱薬
- キズ絆創膏
- 履きなれたシューズ



マイナンバーカードには2種類の有効期限がある

- ①カード本体：発行時から10年（18歳未満は5年）まで
- ②電子証明書：年齢問わず発行日から5年まで

有効期限切れの確認を！

○必要な人は

- 薬：処方薬、かぜ薬、頭痛薬、整腸剤、生理痛緩和薬、酔い止め薬、目薬等
- コンタクトレンズを使用している人は緊急事態用の眼鏡
- 生理用品（予定外に備えて）
- 体温計（熱っぽいという時にすぐ検温）



旅行前

★生活リズムを崩さないように、感染症対策を徹底しながら学校生活、家庭生活を送る。新人戦があるので十分に睡眠をとり、疲労回復を図る。

★軽い風邪症状が出た場合でも早めに受診をし服薬等の指示に従う。

★月経（生理）が重なりそうな人で心配な人は保健室へ相談に来てください。