

# ほけんだより 5月

R8. 5. 7 前橋清陵高校・夜間部

## 日帰り旅行の準備と注意

### 1 前日までの準備

- ▶ 健康保険証（その代わりになるもの）※
- ▶ ふだん飲んでる薬
- ▶ バスに酔う人は酔い止めの薬、エチケット袋
- ▶ 歩きやすい靴



### 2 当日の朝

- ▶ 体温を測る
- ▶ 酔い止めを飲む人は、バスに乗る30分前に飲む

### 3 旅行中

- ▶ ムリをしない。食べ過ぎにも注意
- ▶ 水分をこまめにとって、熱中症に気をつける
- ▶ 具合が悪くなったら、本部の先生に連絡

※ ほけんだよりは、本校・夜間部ホームページ  
> 各種たより > 保健室たより にも掲載しています。

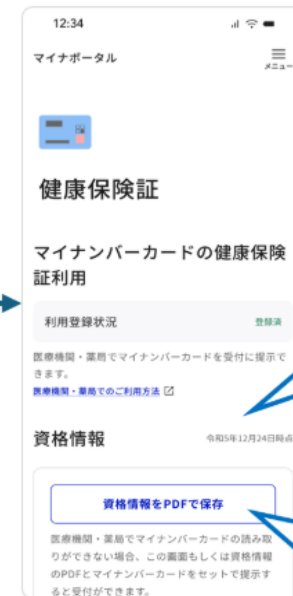


けがや体調不良により医療機関を受診する場合に備えて、健康保険の資格を確認できる書類の準備をお願いします。現在、健康保険証はマイナンバーカード（マイナ保険証）による利用が基本ですが、カードの持参が難しい場合もあることから、以下のいずれかをご準備ください。

- ※ マイナ保険証（マイナンバーカード） \* マイナンバーカードのコピーは使用できません。
  - ※ 資格情報のお知らせ（写し可）
  - ※ マイナポータルから取得した資格情報（PDFの印刷） \* 下の厚生労働省の説明を参考にしてください。
  - ※ 資格確認証（持っている人）
- ◎ 紛失などのリスクを考慮し、カードの持参は各ご家庭でご判断ください。

\*\* マイナポータルで資格情報を表示する方法 出典：厚生労働省「資格確認方法について」

マイナポータルでご自身の資格情報が確認できます。以下の手順をご参照ください。



ページ上に資格情報が表示されます。  
※スクロールをしてご確認ください

「資格情報をPDFで保存」を押すと、スマートフォンに資格情報のPDFファイルを保存できます。