

# 保健だより

☆ 修学旅行直前号 ☆

平成30年12月7日

宮城県岩出山高等学校

保健室

来週、いよいよ修学旅行に出発ですね！準備は進んでいるでしょうか？

さて、慣れない旅先では、普段の生活以上に疲れがたまりやすくなります。すでに指導されていることと思いますが、楽しく有意義な修学旅行にするために、出発前からしっかり体調を整えておきましょう！修学旅行中、元気に楽しく過ごせますように。

## 旅行前の体調管理・準備が大事！！



- \* 水分をとる
- \* 食物繊維をとる  
(野菜・豆類・海藻など)
- \* 体を冷やさない
- \* 体を動かす

1. 「規則正しい生活」を身につけ、体調を整えましょう。

### ① 食事

体力の保持や便秘の予防のためにも、**1日3食**バランスのよい食事で、しっかり栄養をとりましょう。

### ② 睡眠

普段の生活リズムの乱れは旅先での体調にも影響します。しっかり睡眠をとり、体力・めんえきりょく免疫力を蓄えておきましょう。

### ③ 排便

旅行中は、生活のリズムがいつもと異なるため、排便のリズムも崩しがちに…。普段から腸の調子を整えましょう。

2. 体調がすぐれない人、持病のある人、いつも生理痛がひどい人へ

安心して楽しむために、事前に受診して医師に相談し、必要な治療や薬の処方を受けておきましょう。



3. 各自準備するもの・持って行くと安心なもの

- ① **普段使用している薬**・・・持病の薬、アレルギーの薬、胃腸薬、ちんつうざい鎮痛剤など
- ② **健康保険証**・・・突然の体調不良やケガでの受診に備えて全員持参しましょう
- ③ **生理用品**・・・女子は全員準備を！環境の変化によりリズムが乱れることがあります。
- ④ **乗り物酔い対策**・・・酔いやすい人は「酔い止め」「エチケット袋」を用意しておくこと安心☆
- ⑤ **使い捨てカイロ**・・・腹痛を起こしやすい人、生理痛がひどい人は持って行くと安心♥
- ⑥ **マスク**・・・人混みではインフルエンザやかぜのウイルスがいっぱい。また、乗り物の中は空気が乾燥しやすいので、鼻やのどを守るためがあると便利♪♪
- ⑦ **コンタクトレンズ用品**・・・コンタクトレンズ使用者は洗浄液やケース等は<sup>ひつじゅひん</sup>必需品ですね。目のトラブルを想定し、替えのレンズやメガネも準備しておくことをおすすめします！



# 旅行中、元気に過ごすために...



## 乗り物酔いが心配な人へ



### 〈乗り物酔いのサイン〉

- ・顔色が悪くなる
- ・冷や汗がでる
- ・生あくびが出る
- ・めまいがする

### 〈乗り物酔い予防のポイント〉

#### 乗る前に

- ☆前の日はしっかり睡眠をとる
- ☆食べ過ぎや空腹は避ける（腹8分目程度）
- ☆乗る前に酔い止めをのむ

#### 乗車中

- ☆衣服をゆるめる
- ☆スマホやゲームに熱中しない
- ☆遠くの景色を眺める

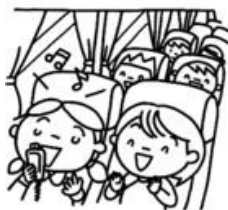
#### 席取り

- ☆バス：1番前か4列目あたり
- ☆電車：進行方向を向く  
窓側に座る

#### おまけ

- ☆乗り物酔い防止のツボ ☆

乗る何分前のめばよいのか、事前に確認を！



押してみよう♪

手の平の  
ちょうど真  
ん中あたり



手首  
手の平側  
小指あたり

- ☆「酔わないぞ!」という気持ちも大事 ☆

乗り物酔いには、精神的な要因も大きく関わっています。乗り物酔いの心配をしすぎず、リラックスして過ごしましょう！

## 持病がある人、

## 食物アレルギーがある人へ

- 薬は忘れずにのみましょう。
- アレルギーの予防は、まず原因の食品を食べないようにすること！
- 睡眠はしっかりととりましょう。  
疲労により免疫力が低下すると、発作やアレルギーを引き起こしやすくなります。
- 病名、薬の名前、かかりつけの病院名などをメモしておき、持参しましょう。
- 発作等心配なことがある人は、引率の先生に伝えておきましょう。  
→予測される症状や発作時の対応など



## とにかく、睡眠は大事！！

宿泊先では、気分が高まってなかなか寝付けられない人もいるかもしれませんね。あまり疲れを感じていなくても、長時間の移動や環境の変化により体は疲れがたまっているものです。寝付けなくても横になってしっかり体を休ませましょう。

## 具合が悪くなったら・・・

- ◆体調が悪くなったときは、無理をせず周りの人や引率の先生に早めに伝えましょう。

## 友だち同士でのみ薬のやりとりは禁止！

薬によるアレルギーなどの心配があるため、薬をあげたりもらったりするのは、やめましょう。

同じ理由で引率の先生から、薬を渡すこともできません。必ず自分で準備しましょう。

