

保健だより



令和元(2019)年5月21日

札幌市立八軒中学校保健室

修学旅行号

いよいよ修学旅行が迫ってきました。いろいろな事が予定されていて、みなさんも楽しみにしていることでしょう。修学旅行を楽しむものにするには、みなさん一人一人の心がけが大切です。健康管理もその一つです。せっかくの修学旅行を体調不良で楽しめなくならないよう、今から体調を整えておきましょう。

修学旅行を楽しむために体調を整えよう！

いただきまーす！

★ 規則正しい食事を心がけよう。

- ・ 三度の食事はきちんと食べよう。
- ・ 暴飲暴食を避けて、胃腸の調子を整えておこう。



★ 早寝・早起きを習慣付けておきましょう。

修学旅行中は、毎日いつもより早起きをして1日中いろいろな日程が予定されています。特に出発の日の朝は相当早起きになります！今のうちから早寝早起きのくせをつけておかないと、体調不良を起こしやすくなりますよ。

★ 気になる症状のある人は、病院へ

旅行中悪化しては大変です。今のうちに病院を受診しておきましょう。

☆ 朝の健康チェック ☆

- ① 朝、すっきりと目覚めましたか？
- ② 朝食は、おいしく食べられましたか？
- ③ 熱っぽさやだるさはありませんか？
- ④ 排便はきちんと済ませましたか？

旅行中はもちろん、
旅行前から自分で
チェックしよう！



乗り物酔いが心配な人へ



乗り物酔いを予防するためには・・・

- ① 前の日、たっぷり寝る
- ② 腹8分目の朝食(満腹や空腹は×)
- ③ 酔い止めを飲む
- ④ からだをしめつけない服装
- ⑤ 時々遠くの景色を見よう
- ⑥ 友達と話をしてリラックス
- ⑦ 「大丈夫！！」と心に決める



酔い止めの薬について

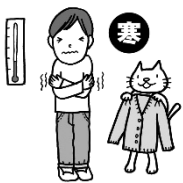
酔い止めの薬はいつ飲んでもOKですが、できれば乗る30分前に飲んでおきましょう。酔い止めの薬には、錠剤・液体タイプ・チュアブル剤(口の中ですつと溶けるタイプ)などがあります。チュアブル剤は水なしで飲めるので、もしものときに備えておくとう便利です。ちなみに、胃や腸に原因があるわけではないので、胃腸薬では効果がありません。

*** それでもいつもと違って、気分が悪いなど
思ったら、我慢しないで早めに周りの友達や先生に伝えてくださいね。**

* 修学旅行での注意事項 *

- ① いつもと違う場所で、緊張感がなくなり、ちょっとした**気持ちの緩みがケガ**をまねきます。はしゃぎすぎないように！！
- ② 睡眠不足は、“乗り物酔い”を引き起こし、“体調の悪化”をまねいて、次の日の予定に大きく影響します。楽しい旅行にするために、消灯時間は守りましょう！！
- ③ ケガや病気など、困ったときは我慢せず、すぐに先生方に伝えてください。

暑さ寒さ対策を忘れずに！



まだまだ天気が不安定な季節です。北海道より南の東北とはいえ、天候によっては寒い日もあります。逆に、夏のように暑い事もあるでしょう。どんな天候でも対応できる準備をしましょう。下着で調節することは、大切な事です。旅行の準備をするときは、考えながら準備をしてください。



部屋での過ごし方の注意！



宿泊場所は、部屋の空調が管理されている場合が多くあります。部屋の温度を調節し、それに合わせ服装も調節しましょう。部屋は比較的暑いことが多いです。ただし、暑いからといって窓を開けたままや、クーラーを入れっぱなしで寝てしまうことの無いように！また、寝るときに厚着のしすぎもダメですよ！

よくあいます！

おなかのトラブル・・・

普段のおうちでの生活とは違うため、生活のリズムや食事が変わり、**腹痛・胃痛・便秘**などの症状が出やすくなります。各自で気をつけましょう。

- ★移動中は、トイレの自由がきかないことが多いので、トイレタイムに確実に済ませておきましょう。
- ★自由時間に**おやつを食べすぎ**、「**飲み物**」の**がぶ飲み**、**一気飲み**などで、おなかをこわさないように！！自己管理は大切ですよ！！
- ★ただし、旅行は便秘がちになることも多いので、**適度に水分**と野菜をとりましょう。



お菓子について

修学旅行ではお菓子を持って来ると思いますが、量を考えて持参しましょうね。
また、食物アレルギーを持っている人もいます。お菓子の交換は慎重に！
アレルギーのある人は、食べたことのないお菓子には十分気をつけましょう！

おくすりについて

皆さんそれぞれ持参するお薬があると思います。持参予定の人は、忘れずに！！

- ☆ お薬の飲み方、分量、飲む時間などはしっかり覚えておいてください。
- ☆ 他のお薬と一緒に飲んではいけないものもありますので、確認しておきましょう。
- ☆ 薬の貸し借りは、危険ですので、絶対にやめましょう。

