

保健だより



令和元(2019)年5月27日

札幌市立八軒中学校保健室

宿泊学習号

いよいよ宿泊学習が来週に迫ってきました。中学生になって初めての宿泊行事で、楽しみにしていることだと思います。宿泊学習を楽しいものにするには、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。せっかくの宿泊学習を体調不良でつぶしてしまわないよう、今から体調を整えておきましょう。

宿泊学習を楽しむために体調を整えよう！

* 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。

いただきます！



* 早寝・早起きを習慣付けておきましょう。

宿泊学習当日は、いつもより少し早い時間に起きるでしょうし、翌日も早い起床時間です。今から早寝早起きの習慣を付けて、からだを慣らしておきましょう。



乗り物酔いが心配な人へ



* 乗り物酔いは、病気ではありません。平衡感覚や慣れなどの違いで酔いやすい人とそうでない人がいます。

乗り物酔いは、精神的なものが大きいようです。

「吐いてもいいや」「今日は大丈夫」という気持ちが大事ですよ！

乗り物酔いを予防するためには・・・

- ① 前日、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（口の中でずっと溶けるタイプ）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。

＊ 宿泊学習での注意事項 ＊

- 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、翌日の活動に大きく影響します。乗り物酔いを防ぐためにも、しっかりと寝ましょう。
- 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。

天候や行程を考えた準備をしよう！

1日目には、ボートオリエンテーリングがありますね。楽しみにしている人も多いと思います。ボートオリエンテーリングは、川での体験です。思っているより寒いことが多くあります。体験後は、予想以上に体が疲れていたり、冷えていたりすることが予想されます。体験後に寒い思いをしないよう、暖かくできる準備しておくと思います。

疲れた体にも保温は大切です。暑い時は脱げば済みますが、寒さ対策は準備が必要です！



寒さ対策は忘れずに！

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くあります。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！

よくあります！

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。

★「飲み物」のがぶ飲み、一気飲み・食べ過ぎなどで、おなかをこわさないように！



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。