



# ほけんだより



9月にも関わらず連日真夏日を記録した先週。保健室は頭痛やめまい、吐き気や立ちくらみなど、熱中症が疑われる症状を訴える人で満員御礼状態でした。明後日は3年生修学旅行の出発、今月末は2年宿泊学習、10月2日は1年現地学習の出発を控え、このまま残暑が続くのかと心配していましたが、ようやく過ごしやすい天候となりホッとしています。あとは旅行的行事当日の晴天を祈るばかりです。

さて、今年は新型コロナウイルスの感染拡大により様々な制限がありますが、学校を離れて仲間と共に活動できるこの旅行的行事を楽しみにしている人は多いことでしょう。皆さんがベストな状態で参加できるよう、そして、当日充実した活動にできるよう次のことを意識してください。

## 旅行的行事を元気に過ごすための五か条

### その一、睡眠時間は十分に！

普段の学校生活において、体調不良の原因のトップは「睡眠不足」です。睡眠不足は体調不良だけでなく思わぬケガを招いたり、乗り物酔いにもつながります。

“明日の健康は、今日の睡眠から”です。同室の人や次の日の行動のことを考えましょう。



### その二、食事はしっかりと食べる

三度の食事は体のエネルギー源です。元気に活動するためもしっかり食べましょう。特に

“朝食”はとても大切です。

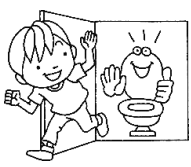
泊を伴う行事では、おやつのお食べ過ぎや飲み物の飲み過ぎにより、お腹をこわすこともあるので注意を！



### その三、トイレは我慢しない！

旅行中は便秘になりがちです。便秘になると腹痛を起こしたり、食欲がなくなってしまうこともあります。朝食後から出発までの時間はあまりありませんが、トイレは我慢しない、恥ずかしがらずに行ってください。

みんなで行って行きやすい雰囲気を作り、遠慮せずに使いまししょうね。



### その四、時間を意識する！

集団で行動するので、時間を守らない人がいると全体に影響が出ます。時間に遅れそうになったら急いだ結果、ケガをしたというケースもありました。時間と心にも余裕をもち、しおりで次の行動をチェックしておくことが大切です。



### その五、必要な薬は忘れずに！

いつも飲んでいる持病の薬、風邪薬や頭痛薬、腹痛薬、月経痛の薬などがある人は、忘れずに持っていくようにしましょう。ただし、薬は友達にあげたり、もらったりしないこと！

また、乗り物酔いが心配な人は、酔い止めの薬を必ず用意してください。

その他、ばんそうこうやティッシュ、ハンカチ、マスク、ゴミ袋は全員持参してください。



### 杉田先生から

参加した全員が「楽しかった！」と思える行事にするためには、「お互いに協力すること」、「思いやりをもつこと」が大切です。周りをよく見て、仲間をいたわる気持ちを常にもっててくださいね！



# 乗り物酔いに勝つ！



耳の奥には三半規管（体のバランスをとるところ）があり、リンパ液が入っています。体が回転したり傾いたりすると、このリンパ液が働いて体のバランスをとってくれます。

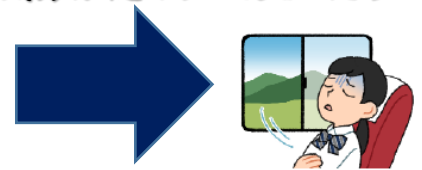
しかし、バスなどの乗り物に乗って長い時間、体が揺り動かされるとリンパ液は絶えず動いて、平衡感覚を受け持っている自律神経が混乱してきます。そのため、気分が悪くなったり、顔が青ざめたり、冷や汗が出て吐き気を感じたりします。この状態が「乗り物酔い」です。



## ◆ 乗り物酔いに勝つための方法 ◆

それでも

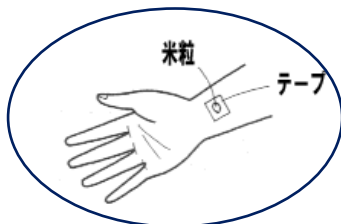
気分が悪くなってしまったら…



◆十分な睡眠 	◆腹八分目 	◆薬を飲む 	◆自己暗示 酔わない 
◆前方に乗る 	◆しめつけない 	◆ツボ押し 詳しくは 下を見てね	◆ストレッチ 

- ◆目を閉じる
- ◆安静にする
- ◆衣服をゆるめる
- ◆可能なら、窓を開ける
- ◆寝る
- ◆エチケット袋を用意する

## 乗り物酔いに効くツボ



## ◆ 内関（ないかん） ◆

手のひらを上に向けた状態で、手と手首の境目にあるしわの真ん中から指3本分、肘方向へ下がったところにあります。  
**乗り物酔いで気分が悪くなったら、この「内関」を親指で押しながらかんでみてください。**徐々に気分が落ち着いて、吐き気が治まるそうです。

内関は乗り物酔いの予防としても使える！

- ①乗り物に乗る約20分前に「内関」をよく揉んでおく。
- ②米粒などを「内関」に当てて、それをテープで固定しておく。こうすると、力を入れずに効果的に刺激することができます。

前転で平衡感覚を鍛えるのも効果的！



楽しい思い出をたくさん作ってこようね！

