

保健だより

修学旅行号



令和元年10月11日
湖南高校保健室

みなさんが楽しみにしている修学旅行もいよいよ近づいてきました。
楽しく、有意義な修学旅行にするためには健康であることが一番です。
万全の体調で当日を迎えられるよう、今のうちから体調を整えておきましょう。

修学旅行前の健康面での注意事項

- ◆ 規則正しい生活を心がけて体調を整えておきましょう。
 - ・睡眠を十分にとりましょう。
 - ・三度の食事をきちんと食べましょう。
 - ・排便の習慣をつくり、便秘や下痢などの予防を心がけましょう。
- ◆ 現在治療中の病気やぜんそくなどの**既往歴がある人は主治医に相談し、薬をもらう**等してください。服用が必要な場合は、忘れずに持参すること。
- ◆ 普段から体調を崩しやすい人や、乗り物酔いしやすい人は**普段飲んでいる薬を準備**してください。



旅行中、健康に過ごすために…

- ◆ 食べ過ぎに注意する。
- ◆ 睡眠を十分にとる。
- ◆ 薬について。
 - ・学校では基本的に薬を渡しません。普段服用している薬や酔い止めなど各自で準備しましょう。
 - ・医師の指示がある人は指示どおりに内服しましょう。
 - ・症状が同じでも、アレルギーの心配があるので友達同士での貸し借りはしないようにしましょう。
- ◆ けがや体調が悪いときは、早めに先生に申し出てください。



持ち物をもう一度チェック！

① 服装について



福島と関西地方では気候が大きく違います。この時期の関西地方は、まだまだ気温が高い日もありますが、朝晩は冷えこむことが予想されます。気温の変化に応じて調節できる衣服を用意しておきましょう。

② メガネ・コンタクトレンズ



コンタクトレンズを使用している人は、いつでも外せるように、保存用ケースとメガネを持ち歩くようにしましょう。

③ はきなれた靴



修学旅行中は、たくさん歩きます。新しい靴や履きなれていない靴だと、靴擦れやまめができてやすくなります。“履きなれている靴”を使いましょう。

乗り物酔いをしやすい人へ

修学旅行中は、新幹線や電車、バスなどいろいろな乗り物で移動することになります。乗り物酔いがひどい人は、「酔い止め薬」を用意する他にも、症状が抑えられる対策法も、あわせて覚えておきましょう。

乗り物酔いをする人のために

「楽しみだけれど、乗り物酔いが心配…」という人もいます。こんな対策で、不安を吹き飛ばそう！

- 前日はたっぷり寝る
- 満腹や空腹をさける
- 朝ごはんは、脂っこいものは食べない
- 酔い止め薬を飲んでおく
- バスは前のほうに座る
- 時々遠くの景色を眺める
- 体を締めつけない服装で
- 読書や細かい作業をしない
- 友だちと話してリラックス
- 吐きなくなったら、吐けばいい。と気楽になる

エコノミークラス症候群に要注意！

エコノミークラス症候群とは…？

食事や水分を十分に取らない状態で、車などの座席に長時間座っていて足を動かさないと、血液が固まりやすくなります。血の固まり（血栓）が血管の中を流れ、肺に詰まって肺塞栓などを誘発する恐れがあります。

【予防方法】

- ①ときどき、軽い体操やストレッチ運動を行う。
- ②十分にこまめに水分を取る。
- ③ゆったりとした服装をし、ベルトをきつく締めない。
- ④ベルトをきつく締めない。



【予防のための足の運動】

- ① 足の指でグーをつくる
- ② 足の指をひらく
- ③ 足を上下につま先立ちする
- ④ つま先を引き上げる
- ⑤ ひざを両手で抱え、足の力を抜いて足首を回す
- ⑥ ふくらはぎを軽くもむ

