

ここ☆から

平成27年 5月19日(火)
根室市立落石中学校
保健だより ✕ 第7号
文責 ✕ 加納亜梨沙

明日はいよいよ修学旅行ですね！4日間、家族や学校から離れ、「長時間の乗り物移動」「いろいろな活動や研修」などいつもの生活とはガラリと変わります。楽しい思い出づくりには、体調管理が必須です。

私自身修学旅行の引率は6回目になりますが、帰りまで元気に過ごすことができていた人に共通していたことが「睡眠時間をしっかり確保していた」ということです。自分のからだところをコントロールするためには、何に気をつけ、どう行動したら良いかを考え、みんなでたくさん良い思い出をつくってきましょうね。

最終日まで元気に過ごすためには！

睡眠時間を確保すべし

「次の日の活動に支障がでないためには何時に寝たらよいのか」を自分たちで考えられるとよいですね。



寝不足では全行程もたないよ…

【睡眠不足になると】

- ・ダルイ
- ・食欲低下
- ・イライラ
- ・集中力低下など

→体調不良を招くだけでなく思わぬケガ・事故のもと

排便をしっかりすべし

余裕をもって起き、トイレタイムを確保～！

【便秘になると】

- ・腹痛
 - ・食欲低下
 - ・吐き気
 - ・下痢 など
- 体調不良を招き、活動に支障をきたします

ご飯はしっかり食べるべし

バイキング(食べられる分やバランスを考えて)とお弁当が中心になります。

【ご飯をぬくと】

- ・イライラ
- ・めまい
- ・腹痛
- ・便秘など

→体調不良を招くだけでなく、心のバランスもくずれます



- *体温計
- *ピンセット
- *はさみ
- *爪きり
- *包帯
- *ガーゼ
- *絆創膏
- *湿布
- *ヒヤロン
- *カイロ
- *レスタミン(痒み止め軟膏)
- *眼帯セット
- *滅菌済清浄綿
- *生理用品(女子)

学校で用意していく薬品関係

旅行中かなり歩きます。「靴ずれ」「歩き疲れによる足の痛み」「腹痛」が例年多いです。



充実した修学旅行に

薬

人によって必要なもの

- *毎日 or 症状が出た時に飲んだり、塗ったりしている薬
- *各自必要と思われる薬
- 酔い止め・頭痛・腹痛・風邪・生理痛鎮痛剤、鼻炎薬、目薬
- 普段家で飲んでいるもの、使っているもので、今回の旅行に必要なもの

生理用品(女子)

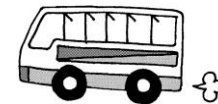
→環境が変わると突然くることも！バッグのすみっこに IN

お菓子を食事がわりにするべからず！！

お菓子は落石に帰ってきてからでも食べられます。その土地その土地でしか食べられないものを満喫してきましょう。食事を残して、部屋やバスに戻ってからお菓子でおなかをみたくしないように気をつけましょうね。



乗り物酔い対策



修学旅行前の健康相談の中で、乗り物酔いが心配…という人がいました。修学旅行といういつもと違う環境におかれると普段酔わない人も酔う恐れがあります。学校では内服薬は準備していませんので、酔い止めの準備をしておくといいでしょう。

- ① 体の調子が悪いとき
- ② 睡眠不足のとき
- ③ 乗り物の揺れが激しいとき
- ④ ガソリンなどの匂いがきついとき

酔いやすい条件

酔い止めだけではなく、

- ★十分な睡眠
- ★空腹・満腹の状態を避ける
- ★座席は窓側で→タイヤの上は避ける
- ★活字を読んだり下を向いたりしない
- ★友達との会話を楽しみ、気を紛らわせる

など、自分で気をつけられることもあるので、心配な人は実践してみてくださいね。

船酔い防止の「シーバンド」もいろいろ！

シラカバ花粉も気になるところ…

札幌のシラカバ花粉の飛散状況のピークは過ぎたようですが、心配な人は、マスクや薬を用意していくと良いかもしれません。

