

保健だより～修学旅行編～



令和3年12月3日

星林高校 保健室

2年生のみなさん！待ちに待った修学旅行が近づいてきましたね。修学旅行の準備を始めていますか？これから始める人もいると思いますが、3日間を有意義に過ごすためには体調を整えることが大切です。また、体温調整できる服装にし、見学や徒歩での行動が多いためはき慣れた靴を履いてきてください。準備をしっかりおこない、楽しい修学旅行にしましょう！



出発前までに・・・

▽規則正しい生活をし、体調を整えておく

特に、睡眠不足は体調不良や乗り物酔いになりやすいです。

「早寝・早起き」「三食しっかり食べる」「十分な睡眠」を心がけましょう。

環境や生活リズムの変化で便秘にもなりやすいです。規則正しい排便習慣を身につけておきましょう。また、期末テスト後のため、寝不足から体調を崩さないように、計画的に勉強してテストに臨みましょう。

▽病院を受診する

現在治療中の病気がある人や持病のある人は、事前に医師に相談しましょう。

▽薬を準備する

痛み止め・胃薬・酔い止めなど、普段飲んでいる薬や目薬を準備しましょう。

持病のある人は、最近症状がでていなくても環境の変化によって出てくる可能性もあります。「最近症状がでないから大丈夫！」とは思わず、症状が出れば対応できるように薬を持ってきてください。

▽毎日検温をおこない、健康観察票へ記入する

▽感染症対策をおこなう

新型コロナウイルスだけではなく、インフルエンザ等の感染症も流行する時期です。

今まで通り、手洗い・消毒・マスクの着用をしましょう。



通常の学校生活と同様に、

薬は渡せません。

友達同士での貸し借りも
禁止です。

個人で準備しましょう。

修学旅行中・・・

▽体調不良や怪我の時はすみやかに先生に伝える

体調が悪くなりそうな時点で、すぐに先生に相談するようにしましょう。

▽寝不足にならないよう睡眠をしっかりとする

いつもと違う環境ではしゃぎたくなってしまいかもしれませんが、翌日の活動に備えて夜更かしをせず早く寝るようにしましょう。

▽手洗い・消毒・マスクの着用などの感染症対策をおこなう



修学旅行後・・・

▽疲れた体をしっかり休める

▽毎日検温をおこない、健康観察票へ記入する

▽発熱等の体調不良があれば、学校まで連絡をお願いします



☆保健関係の準備物☆

- ・健康保険証
- ・常備薬
- ・マスク
- ・健康観察票
- ・エチケット袋
- ・カイロ
- ・コンタクトの保管ケース、ケア用品、メガネ
- ・生理用品
- ・ハンカチ、ティッシュ

修学旅行のしおりを参考に、準備を進めていきましょう！薬やマスクは**予備**も忘れずに！

乗り物酔いが心配な人へ

- ▽主な症状 めまい、生あくび、生唾、頭痛、顔面蒼白、冷や汗、吐き気、嘔吐
- ▽原因 睡眠不足、疲労、食べすぎ、空腹、不快なおい、乗り物に乗っている最中のスマホ使用や読書
- ▽予防・対策 十分な睡眠、空腹や満腹は避ける、乗り物の進行方向や遠くを見る、読書やスマホ使用は控える
あらかじめ酔い止め薬を飲む、友達と会話する、エチケット袋を用意しておく
- ▽酔い止め薬について
 - ※酔い止め薬は、バスに乗る30分～1時間前に飲む(酔ってから飲むと効果は薄くなります)
 - ※乗り物酔いしやすい人・酔う心配がある人は必ず薬を準備する
- ▽酔ったら 衣服をゆるめる、席を倒して横になり頭を固定する(後ろの人に許可を得てから)、遠くの景色を見る、窓をあけて風にあたる
- ▽乗り物酔いに効くツボ



	<p>内関(ないかん)</p> <p>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本分肘側進んだ場所。</p>	<p>徐々に力を入れて押していき、そのまま5秒程押し続け、徐々に力を緩めましょう。</p>
	<p>築賓(ちくひん)</p> <p>足の内側のくるぶしから膝の方へ指5本分進んだ場所。</p>	<p>ゆっくり痛みが和らぐ感じになるように、10回くらい押しましょう。</p>

使い捨てカイロを使うときの注意!

使い捨てカイロを持って行く人も多いと思いますが、「低温やけど」に注意が必要です。低温やけどは、温かく感じる60度で1分間圧迫し続けても起こります。重症になると、治るのに数ヶ月かかることも…。自覚症状がない場合もあるため、注意点を守って使用しましょう。

肌に直接貼らない

熱いと感じたら
すぐにはずす

貼ったまま寝ない

修学旅行中、楽しくてついついおしゃべりが弾んでしまうこともあると思います。ただ、一緒に過ごす友達のなかには疲れて休みたい人もいるかもしれません。周りの友達や旅行先の方々に迷惑をかけることのないよう、マナーとルールを守って行動しましょう！健康面で何か気になることがあれば、いつでも保健室まで来てください。