

ほけんだより

佐伯市立東雲中学校
保健室

2018. 9. 7 臨時号

元気で楽しい修学旅行に！

<前日の夜は>

- ☆食べ過ぎ・飲み過ぎに注意しましょう。
- ☆今飲んでいる薬がある人は、忘れずに準備しておきましょう。
- ☆いつもより早めに寝て、睡眠を十分とりましょう。
- ☆爪切りをしておきましょう。

<当日の朝は>

- ☆朝ごはんを必ず食べましょう。
- ☆排便をすませておきましょう。
- ☆朝の体温を測っておきましょう。
- ☆体調が悪い人は、家の人、担任の先生へ知らせましょう。
- ☆乗り物に酔う人は、酔い止め薬を飲んでおきましょう。

<旅行中、気をつけること>

- ☆ 体調が悪くなったら、早めに先生に知らせましょう。
- ☆ 食物アレルギーがある人は、食べてはいけないものに注意しましょう。
- ☆ 人混みでの行動ばかりなので、手洗い・うがいをきちんとしましょう。

* 食事前、旅館に着いた時、トイレのあと

- ☆ 戸外の暑い中を歩きます。ハンカチは毎日かえること！
- ☆ お風呂やトイレはきれいに使いましょう。
- ☆ 食べ過ぎ・飲み過ぎに気をつけましょう。
- ☆ 夜は早めに寝て、疲れをとりましょう。

* 万一、旅行先で受診するようなことがあれば、「保険証なし」で対応します。後日、保険証のコピーを送るなどをして事務処理をします。

保健関係の持ち物

- ・薬が必要な人
…必ず持っていきましょう！
- ・絆創膏、ティッシュ、ハンカチ

<必要な人>

マスク、生理用品、冷房対策になるもの（上着、タオルなど）



食事の前には手を洗おう！



乗り物酔いにさよなら

Q. なぜ乗り物酔いは起こるの？



A. 耳の中の三半規管と呼ばれる部分には、体のゆれを感じるしくみがあります。

この三半規管に流れているリンパ液がうまく働くことでゆれやバランスを保つことができますが、液がうまく働かないと、気分が悪くなったり冷や汗をかいたりなどの酔いが起こります。

★乗り物酔いを防止する方法★

- ◇ 前転の回転運動をしよう。
家の布団の上で何度も前転をしてみましょう。
この方法が最も効果があります。
- ◇ ブランコに乗ろう。
毎日5分程度乗ると、ゆれに強くなります。

回転運動の訓練をすることでリンパ液の動きを正常な動きに戻すことができます。

- ◇ 手首の真ん中の少しくぼんだところを押す。



《その他に気をつけること》

- 体調を整える。 睡眠不足は酔いの一番の原因。前日は早めに寝ること。
- 満腹・空腹の状態は絶対にだめ！
- 車内で、後ろを向いたり、本や雑誌などを見たりしない。
- 酔い止めの薬を飲む。
- 窓から見る景色はなるべく遠くを見よう。
- 「酔わない」と自信を持つ。
- 気分が悪いと感じたら、衣服をゆるめて楽な姿勢に。