

ほけんだより ～修学旅行編～

築館高校 保健室
臨時号 H 29.12.4

来週は、いよいよ修学旅行に出発ですね♪♪
すでに指導されていることと思いますが、慣れない旅先では、いつもの生活以上に疲れがたまりやすくなります。楽しく有意義な修学旅行にするために、出発前から生活リズムを整え、体調管理には十分に気を配りましょう。



★旅行中、元気に過ごすために・・・



持病がある人

食物アレルギーがある人へ

- 薬は忘れずに飲みましょう。
- アレルギーの予防は、まず原因の食品を食べないようにすること！
- 睡眠はしっかりととりましょう。
疲労により免疫力が低下すると、発作やアレルギーを引き起こしやすくなります。
- 病名、薬の名前、かかりつけの病院名などをメモしておき、持参しましょう。
- 発作等心配なことがある人は、引率の先生に伝えておきましょう。
→ 予測される症状や発作時の対応等

具合が悪くなったとき・・・

◆体調が悪くなったときは無理せず、引率の先生に伝えましょう。

友だち同士で飲み薬のやりとりは禁止！

薬によるアレルギーなどの心配があるため、薬をあげたりもらったりするのは、絶対ダメです。必要な人は必ず持参してください。

腹痛・頭痛にないやすい人

体調を崩しやすい人へ

- 疲れをためないよう睡眠は十分にとりましょう
- 暴飲暴食を避け、バランスよく食べましょう
- 体を冷やさないように防寒対策をしましょう
- トイレは、便意・尿意がなくても行けるときに行っておきましょう

各自、乗り物酔い対策を！

〈乗り物酔いのサイン〉

- ・顔色が悪くなる
- ・冷や汗がでる
- ・生あくびが出る
- ・めまいがする

★乗り物酔い予防のポイント・・・

- ☆前の日はしっかり睡眠をとる
- ☆食べ過ぎや空腹は避ける
- ☆バスでは前の方に座る（揺れが少ないため）
- ☆衣服をゆるめる
- ☆乗り物酔いの心配をせず、リラックスする
- ☆スマホやゲームに熱中しない
- ☆ときどき遠くの景色を見る
- ☆乗る前に酔い止めを飲む

乗る何分前に飲めば良いのか、事前に確認を！



修学旅行中、元気に楽しく過ごせますように★
気をつけて行ってらっしゃ～い(^ ^)

