

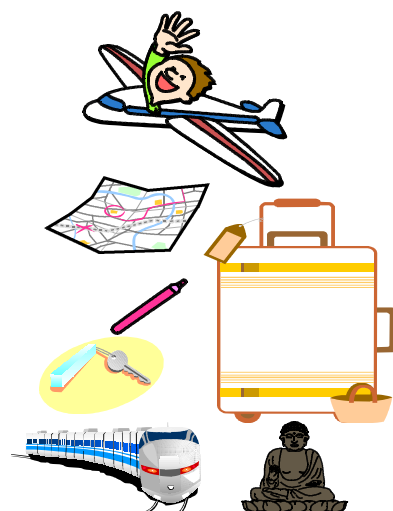
# ほけんだより

修学旅行特別号

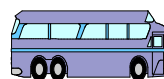
平成29年11月1日

## 修学旅行期間中を健康に楽しく過ごすために

修学旅行へ出発する日が近づいてきました。飛行機への搭乗やバスでの長時間の移動など忙しい日程になりますが、新しいものとの出会いの連続で疲れも感じないかもしれません。しかし体調は微妙に変化しますから、いつもと生活のリズムが違う旅行中は、気付かないうちに心身共に疲れてしまうものです。旅行の後半は疲れもピークになり、頭痛・腹痛・下痢便秘といった症状が出やすくなります。最後まで楽しい旅行にするために、健康管理には十分気を配ってください。旅行先の気候の変化（雨・風・湿度・暑さ・寒さ）にも注意を！



### 当日までに体調を整えよう



3泊4日という長期間の集団行動です。旅行を元気に乗り切るためには、当日までの体調が明暗を分けることになるでしょう。出発の日が近づいてきました。今日から睡眠時間を十分にとり、バランスの良い食生活を心がけて、体調をベストの状態にしておきましょう。

### 現在体調を崩している人へ

現在かぜをひいている人、頭痛や腹痛が続いている人、歯痛がある人は今週中に医療機関で治療や指示を受け、必要があれば薬を処方してもらいましょう。そして、結果を担当の先生に忘れずに報告してください。処方された薬は必ず旅行に持っていきましょう。

### 乗り物酔いをする人へ

乗る30分前に酔い止めを飲むことをお勧めします。

耳の奥には三半規管があり、リンパ液が入っています。体が回転したり傾いたりすると、このリンパ液が動いて体のバランスを取ってくれます。しかし、バスなどの乗り物に乗って長時間にわたり体が揺り動かされると、リンパ液は絶えず動いて、平衡感覚を受け持っている自律神経が混乱して乗り物酔いの症状が出てきます。

予防のために

- ①睡眠は十分にとる。（特に出発前夜）
- ②空腹や食べ過ぎに注意する。（腹八分目）
- ③乗り物の中では読書をしたり、手先に視線を集めたりしない。
- ④日頃から、回転やゆれることに慣れることが一番！

## めまいが起きる人へ

血圧が低いために、急激な体位の変化が生じた時に脳へうまく血液を送ることができずに、めまいが起きてしまいます。長時間にわたって座る姿勢（飛行機やバスでの移動）が続いた後に行動する時は、ゆっくりと立ち上がるようにしてください。

## コンタクトレンズを使っている人へ

旅行に行って怠りがちなのがコンタクトレンズの管理です。洗浄液・保存液・予備のレンズを余裕をみて持っていきましょう。コンタクトレンズを使えない場合（コンタクトレンズの破損、眼の疲労や異常）を想定して、メガネを必ず持参してください。

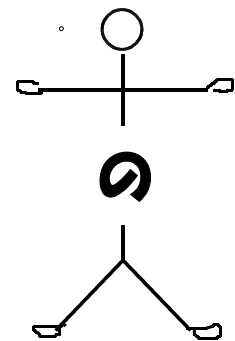
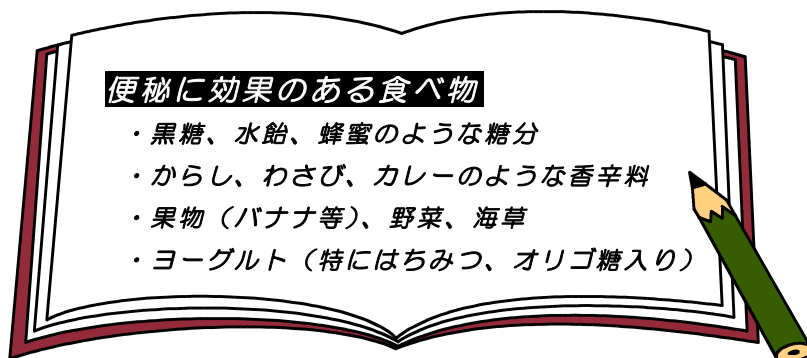
## 便秘ぎみの人へ

しっかり食べてしっかり出す！トイレでゆっくり座る習慣や時間確保

下剤等の薬はおすすめしません。旅行中は学校の救急バックに下剤は入っていないので、次のことを便秘解消・便秘予防に試してみてください。

- ①朝食前に冷たい牛乳や水をコップ一杯飲んでみる
- ②朝、少し早めに起きてトイレに行く習慣をつける

お腹を「の」の字に  
マッサージするのも  
効果あり！



## 飛行機で耳痛が心配な人へ

気圧の変化によって、耳痛が起こることがあります。個人差がありますが、耳管が狭い人は耳痛が強いです。飛行中、特に上昇時と下降時に唾液をたくさん出すことで予防することができます。レモン味のキャンディーやガムを口に入れておくことをおすすめします。また、口を閉じて頬を強く膨らませたり、離陸から水平飛行に達するまでと、着陸時に耳栓をすると効果があります。

※耳栓は水泳用あるいは気圧調整用の耳栓（商品名：イヤウイズパ、サルトツアフライト）

## あると便利・安心なもの

カッター・マスク・カイロ・マフラー・生理用品・虫さされ用の薬

## 最後に

「行ってよかった！」とみんなが実感する修学旅行にするために

一人ひとりの力を出し切り、みんなの力を合わせよう