

すこやか No.15

2024 (令和6年) 10月24日
福山市立東朋中学校

楽しみにしている修学旅行まで2週間を切りました。保健室にも「修学旅行はここに行くよ。」と楽しい声がたくさん届いています。京都市内班別自主研修など自分たちでルートや昼食場所を決めたりと、着々と準備が進んでいると思いますが、体と心の準備もできていますか？

2泊3日を全力で楽しむためにも体と心の準備もしっかりしましょう！

修学旅行を健康に過ごすために

～体と心の準備をして楽しく充実した修学旅行になるようにしましょう～



1 ベストコンディションでのぞむために

① 規則正しい生活をして、体調を整えておきましょう。

- ・睡眠…早起き、早寝をし、睡眠を十分とる。
- ・食事…栄養のバランス、量に気をつけ、三食をきちんと食べる。
- ・排便…毎日排便する習慣をつける。

② 病気や体調面で気になることがある人は事前に主治医に相談しましょう。

- ・旅行に参加するにあたっての注意事項や症状が出た時の対処法などを聞いておく。必要な場合は薬を処方してもらって持参する。
- ・旅行直前に体調を崩した場合は、症状が軽くても医療機関を受診する。
- ・むし歯の治療は済ませておく。

③ 内服薬が必要な人は持って行きましょう。

(学校からは内服薬を持っていきません)

- ・服用中の薬がある人。(忘れないように)
- ・頭痛、発熱、腹痛、げりなどを起こしやすい人…ふだん症状が出た時に飲む薬。
- ・乗り物酔いしやすい人…酔い止め薬。
- ・『薬はあげない！もらわない！』…一人一人体質は違います。同じ症状だからといって、成分が合わなかったり、飲む量が違ったりします。「命」にかかわります。自分が必要な薬はおうちの人と相談をして自分で準備をして持っていくようにしてください。
- ・薬を飲んだ後は錠剤のゴミは捨てずに持って帰ってください。

薬はあげない！
もらわない！



2 もしものお守り袋

酔い止めや頭痛薬、腹痛の薬、生理痛の薬、花粉症の薬など、好きなポーチなどに1つにまとめておくと、体調が悪くなったときに探す手間も省けておすすめです。

また、「もしも、何かあったときはこの袋があれば大丈夫！」となるように準備をしておきましょう。



3 出発の朝、気をつけてほしいこと

① 体調の確認…発熱はないか、食欲はあるかなど健康チェックをしてください。

参加できない場合は連絡をしてください。

② 朝食を食べ、排便をすませる。

③ 乗り物酔いしやすい人は、薬を飲んでおく。

4 旅行中に気をつけること

- ① 体調が悪くなったり、けがをしたりしたときは、早めに先生に申し出る。
- ② 交通ルール・決まりを守り、事故のないように気をつける。
- ③ 食事はゆっくりよく噛んで食べる。(暴飲暴食に注意)

※食物アレルギーのある生徒はビュッフェスタイルのところやユニバーサルスタジオジャパンでの昼食など、自分で選択して食事をとる機会が多いため、楽しく・安全に修学旅行が行えるよう、再度ご家庭でもお話をよろしくお願いします。

- ④ 就寝時刻を守り、睡眠をしっかり取る。自分は眠たくないからといって友達の邪魔をしない。
- ⑤ 薬を飲む必要のある人は、決められた時間・量を守って飲む。

5 その他

○医療機関で受診した場合は、旅行後、支払い手続きをお願いするようになります。また、医療機関までの交通費(タクシー代)は、個人負担となりますので、ご了承ください。

○必要に応じて持って行きましょう

- ・メガネやコンタクトレンズを使っている人…ケースや洗浄液
- ・女子全員…生理用品

○乗り物酔い対策

乗り物酔いを防ぐには

耳の奥には三半規管(体のバランスをとるところ)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とってくれます。でも、バスなどの乗り物に乗って、長い時間、体がゆり動かされるとリンパ液はたえず動いて、平衡感覚をうけもっている自律神経が混乱してきます。そのため、気分が悪くなったり、顔が青ざめたり、冷や汗が出て吐き気を感じたりします。この状態が「乗り物酔い」です。

乗り物酔いを防ぐために、次のことを心がけましょう!

- ①睡眠は十分にとる。特に、出発前夜はぐっすり眠る。
- 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!

● 酔い止め体操を紹介します ●

マット2枚の長さを1列として考えます。

前転1列・後転1列・側転1列・前転1列 を1セットとします。

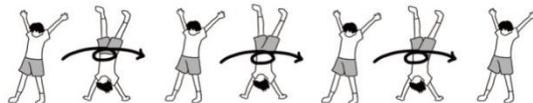
前転1列



後転1列



側転1列



前転1列



1日目は1セットをがんばり、2日目からはセット数を増やしていき、10セットくらいできるようになると、『乗り物酔いなんてへいき!』になります。

今日から毎日
やってみよう!!