

保健室からのMessage～2年修学旅行編～

2022.9.12 長浜北星高等学校保健室

いよいよ修学旅行が間近に迫ってきました。

服装や所持品の準備は整ってきた頃かと思いますが、心身のコンディションはいかがでしょう？

楽しく有意義な修学旅行にするために出発前から体調管理には十分気を配り、ベストコンディションで参加できるよう体調を整えておきましょう。

身体の不調の予防と対策について

次の項目を何度も点検して、健康・衛生面において“チェック漏れ”がないよう確認しましょう！

- 1 乗物酔い・必ず酔い止めを準備し、乗車 30 分前には服用しよう。
(車酔いが心配な人は、ビニール袋やウエットティッシュをいつもポケットに！)
- 2 腹痛・原因の多くは、暴飲暴食、寝冷えです。よく寝て、規則正しい排便を心がけよう。
- 3 頭痛・寝不足・疲労・ストレスや風邪により起こることが多いです。
偏頭痛などの症状がある人は、自分に合った薬を必ず持参しよう。
- 4 下痢・暴飲暴食、冷たいもの、お菓子類の食べ過ぎにご用心。
・下痢しやすい人は薬を持参しよう。
- 5 虫歯・虫歯は出発までに完治させておこう。旅先ではどうすることもできません。
- 6 コンタクト障害・保存ケース、保存液は必ず持参し、替えのレンズやメガネを準備しよう。

乗り物酔い予防のポイント

- ★前日はしっかり眠り、食べ過ぎや空腹は避ける
- ★バスは揺れの少ない前の方に座る
- ★読書やゲームに熱中しない(ときどき遠くを見る)
- ★乗車 30 分前に酔い止めを飲んでおく

持病がある人、食物アレルギーがある人へ

- 薬は忘れず持参し、飲み忘れがないように。
- 食物アレルギーの人は誤食しないように
- 睡眠はしっかりととりましょう。
- 体調に心配がある人は事前に受診しましょう。

友だち同士でのみ薬のやりとりは絶対禁止！

◆薬による副反応の心配があるため、薬をあげたりもらったりは禁止です。



飛行機に乗ると耳が痛くなるのはなぜ？

それは機内の気圧変化が原因で、飛行機が昇ることで中耳に影響を与えるためです。上空に行くにつれ気圧は下がります。逆に着陸時は元の1気圧に戻っていくため、鼓膜内外の調整がうまくいかなくなるからです。その結果、鼓膜の奥にある中耳の空気が膨張、収縮して、鼓膜が引っ張られることで不快感や痛みを感じるようになります。★つばを飲み込む★飴やガムを噛む★耳抜き(バルサルバ法)★耳栓(100～1,000円:専用のものもあるようです)など自分に合ったものを準備しておく方がいいかもしれません。



～学校にいる時以上に、長時間 仲間と過ごすことになります～

- ①いつも以上に手指消毒を行い、バスや宿泊部屋の換気をこころがけましょう。
- ②食事中は談笑せず黙食を心がけましょう。食事中以外はマスク着用を原則とします。

乗り物酔いやすい人へ

ベストコンディションで参加できるよう準備は整っていますか？

乗り物酔いしやすい人は

必ず酔い止めを準備し、乗車 30 分前には服用しよう
(エチケット袋*やウエットティッシュをポケットに
携帯しておく、それだけで大きな安心になります。)

乗り物酔い予防のポイント



- ★前日はしっかり眠り、食べ過ぎや空腹は避ける
- ★バスは揺れの少ない前の方に座る
- ★なるべく頭を動かさず進行方向を見る
- ★読書やゲームをしない＝目からの情報を少なくする
- ★乗車（搭乗）30 分前に酔い止めを飲んでおくこと
- ★ガムを噛むと脳がリラックスでき、軽減できるとのこと

吐物は袋の口をしっかりと縛って、トイレのごみ箱などに速やかに捨てましょう(乗務員の方に尋ねてください)。

高校生なので感染予防に配慮しながら自分で対応できるといいですね・

↓ある程度の大きさ(30cm×25cm)がある方が安心安全です)

