

保健だより

大分県立日田高等学校定時制 保健室
令和2年10月19日発行 第6号

バス研修の健康管理について

バス研修を楽しめるように、体調を整えて参加をしましょう！



体調管理をしよう！

- ・上着を持って行きましょう。寒い場合もあるので脱ぎ着ができるものがあると便利です。
- ・水筒を準備しておきましょう。
- ・酔い止め薬や自分が服用している薬など必要な薬を準備してください。
※学校は、内服薬（飲み薬）は準備できません。
- ・酔い止め薬を飲む人は、バスに乗る30分前には飲みましょう。
- ・手洗い、うがいをしてコロナやインフルエンザ、風邪を予防しましょう。
- ・靴ずれにならないように、履きなれた靴がよいです。
- ・体調が悪い人がいたら、早めに連絡をお願いします。
- ・事故やケガに気をつけて散策をしましょう。
- ・歩いて汗をかく人もいるかも。タオルやハンカチを準備しましょう。



<乗り物酔い予防策>

- ・十分に睡眠をとる。
- ・体を締めつける服装は避ける。
- ・体を安定させて座り、進行方向を見る。
- ・眠るのもよい。
- ・満腹、空腹を避ける。
- ・読書やスマホはせず、遠くの景色を見る。
- ・心配な人は、酔い止め薬を飲んでおく。

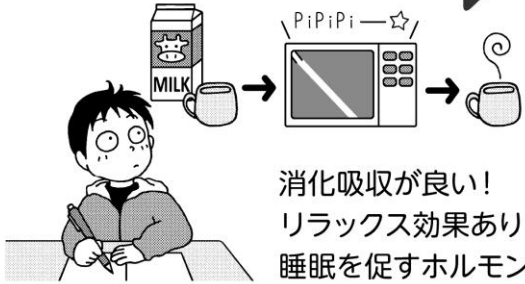


吐くことを気にしない！吐いてもいいや！と開き直るとけっこう大丈夫なものである
周囲の人へお願い ➡ 酔いやあい人へ暖かい♡配りをよろしくお祈りします♡

夜の習慣
見なおそう

ぐっすり眠って、負けないカラダ

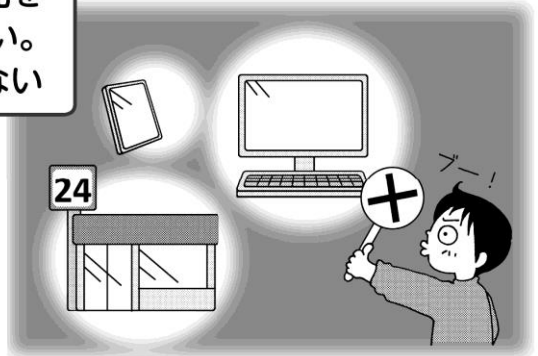
夜食には牛乳



消化吸収が良い！
リラックス効果あり！
睡眠を促すホルモンの原料になる！

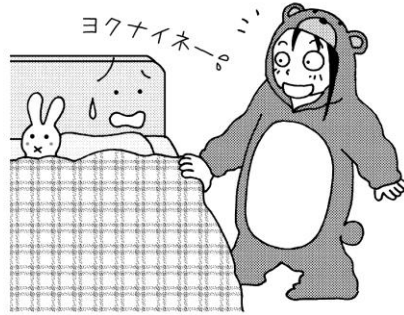
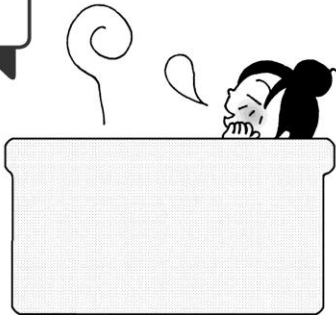
強い光を
見ない。
あびない

体内時計がくるってしまうよ



お風呂に入る

あつい湯なら
寝る2～3時間前
ぬるい湯なら
寝る直前がいいよ♪



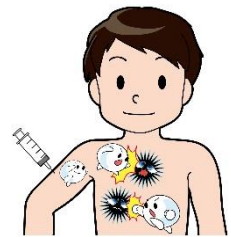
厚着で
寝ない

汗が蒸発しないし、
寝返りも難しくなり
寝苦しくなるよ。

インフルエンザの予防接種について

インフルエンザワクチンは接種すれば、絶対に予防できるというわけではありませんが、発症する原因を減らし、発症しても重い症状になることを防ぐ効果があります。ワクチンの効果が表れるまでに、接種後2週間ほどかかります。流行する前に接種することをお勧めします。

※予防接種を受ける際は、体調が良い時に接種してください。



季節の変わり目
体調管理に気をつけましょう

