

Good Health



大分県立杵築高等学校 保健室
平成28年12月 2日(金)

修学旅行が迫ってきましたが、今年は、すでにインフルエンザの流行期に入っています。インフルエンザ等の感染症にかからないように対策をとり、万全の5日間にするために健康管理をしっかり行っておきましょう。

今日から出発までにしておくこと

◇生活リズムを整えて、十分な睡眠とバランスのとれた食事を心がける。

風邪などをひかないための免疫力を高めることに役立ちます。

◇むし歯や中耳炎などがある人は受診する。
飛行機に乗ったときに気圧などの関係で症状が悪化することがあります。


◇現在、ケガや病気などで治療中の人、体調に少しでも不安がある人は必ず受診する。
ちょっと風邪気味かなと思うくらいでも、早めに受診して治しておきましょう。

◇手足の爪は短く切っておく。
長い爪にはウイルスがつきやすくなり、感染症の原因になってしまいます。また、思わぬケガにもつながります。

修学旅行に持っていくもの

チェック

忘れ物をしないように、必要な物にチェックを入れてみましょう。

治療中のケガや病気がある	主治医から処方された薬 (日数分+1日分)
持病がある(喘息など)	
体調に不安があり受診した	
乗り物酔いしやすい	酔い止め薬
コンタクトレンズを使用している	コンタクトレンズ・容器・保存液・メガネ
女子全員 (重なりそうじゃなくても)	生理用品
 全員	マスク(5枚以上)
	体温計
	風邪薬・胃腸薬・整腸剤・鎮痛薬(自分にあつたもの)
	カッター
	保険証

その他に、シップ・カイロ・日焼け止めなどがあるとよいでしょう。

※薬の貸し借りはアレルギー症状などを引き起こすことがあるので、絶対にしないでください。

旅行中に気をつけること

** 乗り物酔い **

酔わないために

- ☆十分に睡眠をとる
- ☆空腹や食べ過ぎを避ける
- ☆酔い止め薬は乗車30分前までに服用する
- ☆揺れの少ない席に座る(後方やタイヤの上はNG)
- ☆気分転換する(遠くの景色を見る、友だちとおしゃべりするなど)または眠る



酔ってしまったら

- ◎新鮮な空気を吸う
- ◎衣服をゆるめ、楽な姿勢をとる
- ◎症状が軽いときは軽いストレッチなどで緊張をほぐす



** インフルエンザ・感染性胃腸炎 **

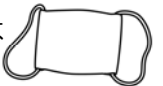
かからないために

- ☆手洗い・うがいの励行
手洗いが不十分な手にはウイルスが付着しています。その手で口・鼻・目などに触れると、ウイルスが体内に侵入するので要注意です。



☆マスク着用の徹底

特に、咳やくしゃみをしているときには必ず着用してください(咳エチケット)。



☆十分な睡眠とバランスのとれた食事

疲労がたまると免疫力が低下してしまいます。

☆室内での乾燥を防ぐ

うがいをする、水やお茶を飲んでのどを潤す
濡れタオルを干す、浴槽に水を貯める、など

☆部屋の換気をして、新鮮な空気を取り込む

☆飲み物の回し飲みや、タオル・ハンカチなどの共用は厳禁

かかったかなと思ったら

- ◎無理せずに、すぐに担任もしくは近くにいる先生に連絡する。



旅行中は集団生活ですので、感染力の強いインフルエンザなどに一人でもかかると、あっという間に広まるおそれがあります。一人ひとりの「絶対にかからない」予防対策と、他の人に「絶対にうつさない」気配りが大切です。ケガや病気のない充実した修学旅行になるようにしましょう。