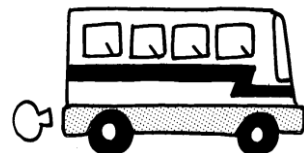


# はげんだより



平成28年 修学旅行特別号 大分県立玖珠美山高校 保健室  
2学期も残すところあと1ヶ月。2年生は、学校の中心となり、大忙しの学期でした。ね。(・ω´・)



いよいよ11日(日)から、高校生活最大のイベントである修学旅行です。睡眠不足や食事を摂っていないなど、生活習慣が乱れていると、修学旅行中の病気やケガにつながってしまいます。くれぐれも自己管理に努めましょう!

## もうすぐ楽しい修学旅行。健康面での注意事項

<p>睡眠時間を十分に確保する</p> <p>☆ 早寝 早起</p>	<p>3度の食事をきちんと食べる</p> <p>いただきます いただきます</p>	<p>排便の習慣をつくる</p> <p>うーん 出なくても ふんばってみよう!</p>
<p>適度に体を動かす</p> <p>スポーツだけが 運動じゃない!</p>	<p>常備薬、予備も必ず用意する</p> <p>ぜんそく薬 酔い止め薬 胃薬 頭痛薬 絆創膏 絆創膏 絆創膏</p>	<p>心配なところがあるときは主治医に相談しておく</p> <p>大丈夫!</p>

### 1) 各自で準備するもの

- ① 体温計
- ② 健康保険証
- ③ 常備薬や必要になるような鎮痛薬など。
- ④ マスクやカイロ、湿布や絆創膏など。

**雪道を歩く時は…**

急な雪に歩きにくい靴をはいていたら、太めの輪ゴムを靴に巻くと歩きやすい。

歩はばを小さくして、足の裏全体をつけて歩くペンギンをイメージしてね。

### 2) 注意してほしいこと

- ① 自分の持参した薬を、他の人にあげるのは大変危険! 絶対やめましょう!!
- ② 風邪薬と酔い止めなど、一緒に飲むこともやめましょう。(薬には用法用量があります。体内で混ざる可能性も考えて服用しましょう。) また、必要な人は、薬剤師さんなどに相談しておくといいですね。持って行く薬には、『使用上の注意』も忘れずに持って行きましょう。

※薬を飲む時は、引率の先生にひとことお知らせください

### ★ 旅行中の乾燥対策

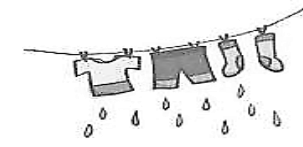
暖房をつけっぱなしで寝てしまうと…起きた時には、のどがガラガラ…一度痛めてしまうと、なかなか痛みが引きません。乾燥対策に努めましょう!

#### ① 水分補給(糖分の入っていないもの)

→寝る前はコップ1杯のお茶か水

#### ② マスクの着用

→睡眠時やバス乗車時にオススメ!



#### ③ めれタオルなどの部屋干し

→お風呂で使ったものやスキーウェアなど



楽しみだけじゃなく、乗り物もちょっと不安... 酔い止めが心配な人へ

<p>前日は早く寝て ☆ 体調を整えろ</p> <p>眠れなくても横になって部屋を暗くしよう!</p>	<p>当日の朝食は 腹八分目・しっかり食べる</p> <p>空腹は 逆効果!</p>	<p>酔い止め薬・エチケット袋 忘れずに用意する!</p> <p>フスライダ!</p>
---	--	---

衣服をゆるめて、ゆったり座ろう!



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す。周囲の人へお願い → 酔いや寒い人へ暖かい/心配りをよろしくお願ひします♡

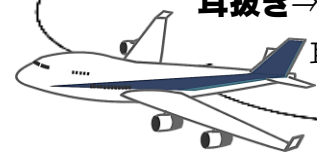
『飛行機等で耳が痛かったり、つまんだ感じがする…』

⇒気圧の変化によるもの。航空中耳炎を予防しよう!!

【予防法】旅行前に風邪やアレルギー性鼻炎の治療を受けましょう。

【対処法】つばを飲み込んだり、あくびをする。それでもダメなら…

**耳抜き**⇒鼻をかむ。息を軽く吸い込み、鼻をつまんで、耳に空気を送るように軽く力を入れる。(強くしない) その後水などを飲む。



※体力には個人差があります。十分睡眠がとれるよう、心配りをしましょう。

※体調など具合が悪くなったときは、早めに申し出てください。

実りある修学旅行にしましょう。||・ω・\*)