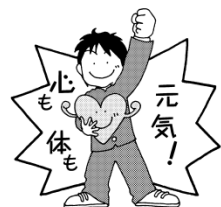


ほけんだより



平成27年 12月修学旅行特別号 大分県立玖珠美山高校 保健室



2学期も残すところあと3週間。2年生は、学校の中心となり、大忙しの学期でしたね(^_^)いよいよ14日(月)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>☆ 早起き</p> 	<p>3度の食事をきちんと食べる</p> <p>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 ふんばってみる!</p> 
<p>適度に体を動かす</p> <p>スポーツだけじゃなく、運動のじやない!</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> 

旅行中の対応：応急処置のみ。内服薬等の薬類は出しません。

1) 各自で準備するもの

- ① 体温計
- ② 健康保険証 (コピーで可ですが、保険証番号などがわかるようにすること。)
- ③ 常備薬はもちろん、もしかしたら必要になるような鎮痛薬など。
- ④ マスクやカイロ、貼り替えたりする湿布や絆創膏など。

2) 注意してほしいこと

- ① 自分の持っている薬を、他の人にあげるのは大変危険です! 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。

※服用時は、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 うがい (感染症予防の基本!)



③ マスクの着用

→睡眠時にもオススメ!



② ぬ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、乗り物酔いも心配な人へ... ちびっく不安... 酔い止め薬、フスライド!

<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、しっかり食べろ</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>☆ フスライド!</p> 
---	--	---

衣服をゆるめて、ゆったい座ろう!!



吐くことを気にしない! 吐いてもいいや! と聞き直るとけっこう大丈夫なものです。周囲の人へお願い → 酔いやあい人へ暖かい/心配りをよろしくお願ひします♡

※体力には個人差があります。宿泊先では十分睡眠がとれるよう、お互いに協力しましょう。

※体調など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*||