

修学旅行事前準備はOKですか？

まもなく修学旅行へ出発です。学校とは違った雰囲気の中、学校ではできない、学習や体験がたくさんできそうですね。心身ともに健康な状態で参加し、一回り大きく成長して帰ってきてくれるといいです。そのため、次のことを確認してください。

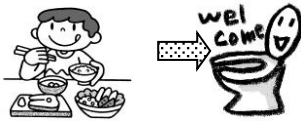
規則正しい生活

たっぷり睡眠は
元気のもと



前夜は12時前には寝
ましょう

しっかり食べて
スッキリ出す



3度の食事で胃腸の調子
を整えましょう

頭痛・腹痛・鼻
炎・風邪・皮膚・
喘息・酔い止めな
ど。

人からもらうの
は危険です。自
分の薬は自分で

いつもの薬

予備も必ず
用意しましょう



旅行中も気をつけよう！

食べ過ぎや睡眠不足に注意しましょう

友だちと過ごす時間が楽しくてついつい寝不足・・・、食べ物がおいしくてついつい食べすぎ・・・、なんてことがないようにしましょう。また、環境が変わることで便秘になる人も多いため、事前に排便習慣を整えておくことが必要です。

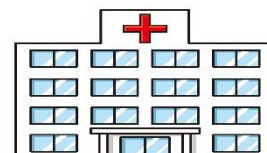
食物アレルギーのある人へ

5月20日～25日に実施した「修学旅行事前健康調査」で食物アレルギーがあると回答した人は17人でした。代替食の希望があると答えた人の情報は旅行会社に伝えましたが、旅行直前に体調に変化があり、急きょ代替食が必要となる場合は、旅行会社に連絡しますので早めに申し出てください。また、タクシー研修の時など、自分でお店で買って食べる場合は、各自でアレルギー物質の確認をしてください。

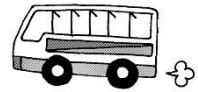
もし、体調が悪くなったら・・・

いくら気を付けていても、ケガや体調不良は起きてしまいます。そんな時は、無理をせずに引率の先生に申し出てください。また、沖縄では看護師さんが同行されるので、看護師さんに診てもらってください。

修学旅行中に寒気、熱っぽさ、頭痛、せき・くしゃみ・鼻水など、風邪の前兆があり、旅行から帰宅した日、又は翌日中に受診した場合に限り、スポーツ振興センターの対象として医療費の給付手続きを行うことができます。飛行機による中耳炎も対象になります。帰宅した日、又は翌日中に病院に行った場合は、保健室に報告してください。



乗り物酔いを防いで楽しく出発



乗り物を起こしやすい時って、どんなとき??

- ①体の調子が悪いとき ②睡眠不足のとき ③乗り物の揺れが激しいとき ④ガソリンなどの匂いがきついとき



乗り物酔いを予防するために・・・

- ①前の日はたっぷり寝ておく
- ②満腹や空腹を避ける（食事は乗る1時間前までに。みかんなどの柑橘類は避けましょう。）
- ③体をしめつけない服を着る
- ④バスでは前の方の席に座る（揺れが少ないため）
- ⑤時々遠くの景色を見る
- ⑥酔い止めの薬を飲んでおく
- ⑦友だちと話したり、歌を歌ったり、リラックスして過ごす
- ⑧「今日は乗り物酔いにはならない!」と決心して乗る
- ⑨読書やスマホの画面を見たりしない



飛行機内で見られる症状と対処法



酸素 機内は、地上に比べ酸素が薄く、気圧も低いため、標高2000~3000mの山に登っていると等しい状況です。

温度・湿度 機内温度は24℃前後に保たれています。湿度は飛行時間が長くなると、20%以下にまで低下します。

吐き気・嘔吐

【理由】飛行中に気分が悪くなり吐いてしまうような状態を空酔いという。気流の悪い所を通過する場合に起こりやすい。

【予防】食べ過ぎ・飲み過ぎ・空腹・読書を避ける。搭乗前に酔い止めの内服を。

【対処】症状が出たら、衣服等をゆるめる。

おなかがはる・おなかが痛い

【理由】胃腸の中には1~2Lの空気があり、飛行機が上昇すると膨張する。そのため、便秘の人や炭酸飲料を多く摂ると症状が出ることもある。

【予防】炭酸飲料は、飛行前・飛行中は控える。便秘は旅行前にコントロールを。

【対処】症状が出たら、衣服等をゆるめる。

耳が痛い・耳が詰まった感じ

【理由】飛行機の上昇・下降時に感じる。これは機内の気圧が変化したために、鼓膜の奥にある中耳の空気が膨張・収縮しようとするから。中耳は耳管という細い管で鼻とつながっており、気圧が変化したときに耳管が鼻側で開くことにより体内と中耳の圧が等しくなる。

【予防】風邪やアレルギー性鼻炎の治療を受けておく。（上記の原因で鼻の粘膜が腫れていると耳管が開きにくくなる）

【対処】つばを飲み込んだり、あくびをしたり、飴をなめる。それでも効果がない場合は、耳抜きをする（鼻をつまみ息を軽く吸い込み、口を閉じて吸い込んだ息を耳の方へ送り込むようにする。あまり強くやらないように）。

☆たいていは数時間で治まりますが、まれに航空性中耳炎になることもありますので、注意しましょう。