

保健だより〈2年生〉 平成30年11月27日(保健室)

沖縄研修号



楽しい沖縄研修にするために

いよいよ来週は沖縄研修です。心と体の準備はできていますか。

沖縄研修中は、環境も変わるため体は疲れやすくなります。疲れがたまると体調を崩したり、思わぬ事故にもつながりかねません。その日の疲れはその日のうちに回復させるためにも沖縄研修中は、規則正しい生活を心がけましょう。

〈3食バランスよく食べよう!〉



旅行中は、ついつい食事の時間以外にお菓子を食べたり、ジュースを飲んでしまいがち。おやつやジュースでお腹がいっぱいにならないように3度の食事をしっかり食べましょう。また、旅行中はどうしても食事が普段の食事とは違い、睡眠時間も少なくなりやすいため、便秘になりやすくなります。いつもより意識して野菜や果物を食べるようにしましょう。

〈排便の習慣をつけよう!〉

朝に出す!



旅行中は、普段便秘をしない人でも便秘になりやすくなります。便秘は乗り物酔いや腹痛の原因になることもあるので、出なくても朝はトイレに入り、出す努力をしましょう。

〈夜更かしをしないようにしましょう!〉



夜は、ついつい友達と語りあってしまいます。次の日の活動のことも考え、体と脳を休めましょう。寝不足は、乗り物酔いや便秘、腹痛の原因になります。友達との友情も大事ですがまずは、自分の健康管理を優先しましょう。

乗り物酔い・心配ですか?

〈乗り物酔いを防ぐには…〉

- ・規則正しい生活を心がけ、前日は十分に睡眠をとる。
 - ・当日の朝食は心配でもしっかり食べる。(腹八分目にしておこう)
 - ・酔い止め薬をきちんと飲む。
 - ・エチケット袋を用意しておく。
 - ・酔うことを気にしない。
- 安心できます!!
(吐いたっていいよ。体質だもの。気にしない)

靴ずれしそうなになったら…?

靴ずれができて、少しでも痛みを感じたらバンソウコウを貼って靴ずれを予防しましょう。バンソウコウをかばんに入れておくと便利です。



持ち物をチェックしましょう

- 医薬品の準備⇒普段飲んでいる薬を忘れずに持っていきましょう。頭痛薬・酔い止め・腹痛や生理痛時に飲む薬を、各自準備してください。薬の管理は自分で!
薬を、人からももらったり、人にあげたりしないでください。体質にあわない薬を飲んで、アレルギー反応を起こすことがあります。飲みなれた薬を飲みましょう。
- メガネ・コンタクトレンズ⇒コンタクトレンズを使用している場合は、いつでもはずせるように保存ケースとメガネを持ち歩くようにしましょう。旅行中は目のトラブルが起きやすい!!