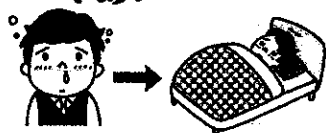


楽しい修学旅行にするために

修学旅行がいよいよ近づいてきました。旅行中は普段とは生活リズムが異なるため、体調を崩しやすくなります。楽しく、有意義な修学旅行にするために、今日から規則正しい生活をして、体調を整えておきましょう。



なぜかな?と思ったら
早めに休養を!



旅行前にはこんなことに気をつけて!

1. 健康上不安のあることは解決しておきましょう

頭痛や腹痛を起こしがち、むし歯が痛みそう、けがをしている…そのような人は、旅行中に症状が悪化することも考えられますので、かかりつけの病院を受診し、医師の指示を受けておいてください。

2. 体調を整えておきましょう

気温の変化が激しい時期ですので、かぜをひいている人や、お腹をこわしている人も増えてきています。旅行前は、いつもよりさらに規則正しい生活を心がけ、十分に睡眠をとって、ベストな健康状態をつくっておきましょう。また、毎朝トイレの時間を作り、まずはトイレに座ることから始めて、朝の排便習慣を身につけておきましょう。

3. 必要な薬を準備しておきましょう

いつも飲んでいる薬がある人は、忘れずに持って行きましょう。また、酔い止め、胃腸薬など、自分が飲みなれている薬や、ちょっとしたケガに使えるばんそうこうやシップなども持っていくと便利です。ただし、まれに薬で重いアレルギーを起こす人もいますので友だち同士での薬の貸し借りはしないようにしましょう。

免疫力を高めるポイント



バランス良く、3食きちんととることが大切!



夜ふかしをせず、心身の疲れをしっかりとうろ。



運動

適度に体を動かすことでストレスの解消にも!



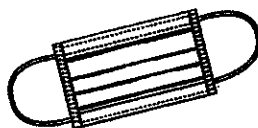
体温
体温が低いと抵抗力もダウン…。お風呂などで温まろう!



笑顔

なんと笑うだけで免疫力アップ! いつも笑顔を忘れず。

<p>★ばんそうこう・ティッシュ★ 意外にたくさん歩くため、靴ずれになることも…すりきずなど、ちょっとしたケガの時も重宝します。</p>	<p>★乗り物酔い対策★ 酔いやすい人は、酔い止めの薬を必ず持ってきましょう。前日には早く寝て、当日の朝は軽めの食事をしてきましょう。</p>	<p>★マスク★ 新型コロナウイルス感染症予防の為、密になる時は必ずつけます。汗で汚れたりするので、余分に準備して持ち歩きましょう。</p>
<p>★常備薬★ 頭痛薬、胃腸薬、風邪薬など…学校からは薬を出すことができません。</p>	<p>こんなものも 持ってきましょう</p>	
<p>★冷房や雨で寒い時用に上着★ 天気や時間での気温変動が激しい6月です。朝や夜、冷房で寒く感じた時に。</p>	<p>★ウェットティッシュ★ 外で物を食べる時や、手が汚れた時など、すぐに手を洗えない時に便利です。</p>	<p>★生理用品★ 女子は全員必ず準備を! 環境の変化によって、リズムが乱れたり突然始まったりします。</p>

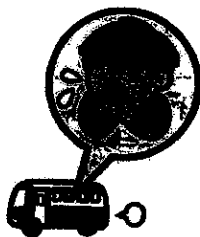


乗り物酔い

乗り物酔いは病気ではありません。平衡感覚や慣れなどの違いによって、乗り物酔いをしやすい人とそうでない人がいます。乗り物酔いは精神的なものが大きいので、心を落ち着かせることが大切です。

★乗り物酔いを起こしやすいとき

- 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嫌なにおいがするとき



★乗り物に酔わないために

- ①前日はたっぷり寝ておく
- ②乗り物になる前の食事は控えめに
- ③酔い止めを飲んでおく
- ④乗り物に乗ったら、遠くの景色を見る、おしゃべりするなどして、リラックスする
- ⑤今日は乗り物に酔わないぞ!と強く思う
- ⑥それでも酔ってしまったら…衣服をゆるめ、目を閉じて腹式呼吸をする

腹痛

★食習慣を見直す

- ① 1日3回食事をきちんととる
規則正しい食事が規則正しい排便につながります。
- ② 食物繊維の多いものを食べる
豆・いも・キノコ・野菜・果物など。
- ③ ヨーグルトなど乳酸菌を含むものを食べる
腸の働きを助ける。

★生活を見直す

- ① 朝トイレの習慣 (出なくても座る)
- ② 「の」の字マッサージ
- ③ 運動をする
- ④ 夜更かしをしない



ホテルでの過ごし方

部屋では枕を投げたり、ベッドの上で飛び跳ねたりしません。ほこりが舞って、ぜん息や、激しくしゃみ・鼻づまりなどのアレルギーを起こす人がいます。

また、睡眠をきちんととることが大切です。睡眠不足で疲れが取れなかったり、乗り物に酔ったり、頭痛・腹痛で困ったりします。消灯時間に電気を消して、眠れなくても友だちに話しかけたりせず、静かに目を閉じましょう。



覚えておこう! 応急処置

★靴ずれ

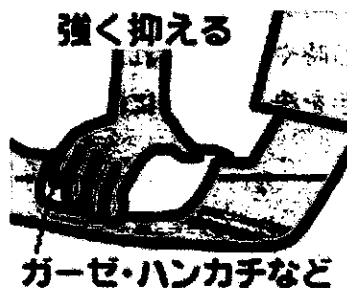
痛くなってきたら、早めに(皮がむける前に)カットパンを貼りましょう。



★すり傷・切り傷

清潔なティッシュやハンカチでおさえて血を止めましょう。

近くに水道があれば、きれいに洗ってから。



★鼻血

小鼻(鼻のふくらむ所)をつまんで、下向きに座ってしばらく待ちます。

鼻にティッシュを詰めたり、上を向いたり、首の後ろを叩いたりしてはいけません。

