

ほけんだより

臨時

佐賀市立昭栄中学校 保健室 文責:南里 晴香

令和6年4月24日

いよいよ今週は修学旅行・バス旅行ですね。旅行の準備は整っていますか?前々から計画を立て、下準備をして、楽しみにこの日を待っていたかと思います。せっかくの旅行なのに、体調が悪くて全然楽しめなかった…なんていうことにならないようにしましょう!



乗り物酔い対策をしよう!

乗り物酔いの原因

乗り物酔いが起こるのは、感覚のズレや混乱によるものです。目から入ってくる”視覚情報”と”体の動き”がズレると感覚が混乱して乗り物酔いにつながります。他にも、その日の体調によって乗り物酔いになりやすくなります。睡眠不足だったり、空腹時に乗り物にのるのもよくありません。乗り物酔いしやすい人は、食事の前後に注意しておきましょう!



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
- ③ベルトは絞めつけ過ぎない
- ④ときどき遠くの景色を見る
- ⑤酔い止めの薬を飲んでおく
- ⑥友達と話したり、歌をうたったりリラックスする
- ⑦本を読んだりゲームしたりしない

バスだけでなく、アトラクションや地震体験なども注意

酔い止めの薬は30分前に!

酔い止めの薬はいつ飲んでもOKですが、できれば乗る30分前に飲んでおきましょう。チュアブル剤は水なしで飲めるので、備えておくと安心です♪



お昼ご飯は自分で確認!

食物アレルギーのある人へ

昼食を自分たちでフードコートなどを利用して食べる学年があります。特に食物アレルギーを持っている人は、自分で食べるものを確認して、アレルギーになる食物が入っていないか成分表等で確認をしてください。わからない場合は、お店の人に尋ねてください。3年生は昼食を三井グリーンランドでとることになります。昼食の前後に激しいアトラクションに乗らないように、食べるタイミング、順路を考えておきましょう!

