保健だより

No.16
平成 28 年 10 月 14 日（金）
北海道中標津高等学校　保健室発行

いよいよ 見学旅行ですね！　健康面の旅の準備特集です



高校生活の中で、最も大きな行事である見学旅行がもうすぐです。楽しく有意義な見学旅行にするためには、旅行中健康であることが何よりも大切です。
今回の見学旅行特集号で取り上げる事を参考にして、最高にすばらしい旅行になるように備えてください。

旅行前に準備しておいてほしいこと

① 健康管理で特に重要なことは**睡眠時間の確保**です。　肉体的な疲れにも、ストレスなどの精神的な疲れにも、**夜寝ること**が一番必要です。
② いま、体の調子が悪く、なかなか回復しない人は、医師の診察を受けておきましょう。
③ 喘息など、環境の変化や運動量の増加で症状が悪くなると思われる人は、特に出発前に体調をくずさないよう気をつけてください。
④ 医師から薬をもらっている人や普段使っている（自分に合った）薬のある人は旅行に持っていってください。
⑤ 女性の体のリズムは、環境やストレスで大きく変化します。いつ生理が始まってもいいように、各自、必ず生理用品を準備していってください。

旅行中の健康管理

① 十分に睡眠がとれるように、お互いに協力して就寝時間を守ってください。
② 気温の差が激しいので、指定された服装の範囲内で工夫して調整してください。
③ 咳が出る・寒気や頭痛など、体調の変化は要注意です。松田先生に申し出てください。

健康保険証について

9 月に健康保険証について確認したところ、ほとんどの人が個人カードでしたので、見学旅行にはコピーではなく**必ず本物を各自持参**してください。

旅行先では次のような体調不良が多くみられますので、気を付けましょう！

① 旅行前から体調が悪かったため、旅先で症状が悪化してしまった。
② 睡眠不足によって体力が低下し、高熱を出してしまった。
③ 睡眠不足に暴飲・暴食が追い討ちをかけ、腸炎を起こして下痢と嘔吐のため寝込んでしまった。
④ 睡眠不足で集中力に欠け、開放感も手伝って思わぬところでケガをしてしまった。

インフルエンザなど感染症について

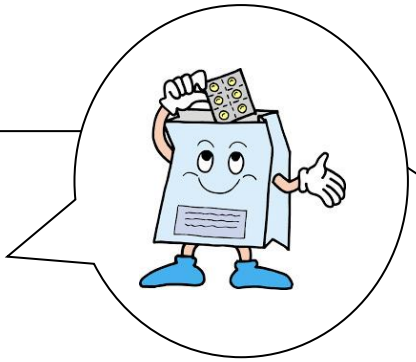
11 月はインフルエンザが流行し始める時期です。見学旅行に備えて学校で予防接種を行いましたが、予防接種をした人も油断は禁物です。体力が落ちている時はいろいろな病気に感染しやすいものです。

インフルエンザに限らず、学校生活で出席停止となる感染症にかかった場合は、見学旅行中も同じ対応になります。

＊ 旅行前に感染した場合は自宅静養です。
残念ですが見学旅行には参加できません。
＊ 見学旅行中に発病した場合は、行動が制限されます。場合によっては、旅行を中断して保護者に現地まで迎えに来てもらうことになるかもしれません。

～こうならないように祈るばかりです～

薬についての注意です



① 自分が持っている薬を友達同士であげたり、
もらったりしないでください。
薬は正しく服用しないと副作用があり危険です。
善意の行為が思わぬ事故につながりかねません。

② 病院で処方され薬の他に何か飲み薬を持参した場合は、安易に服用せず、養護教諭の松田先生に一言相談してからにしてください。
薬は症状に応じて服用しないと病状を悪化させることがあります。

③ 車酔いの心配がある人は、酔い止め薬を各自持参してください。薬の種類によって異なりますが、一般的には乗車の３０分前に服用することになっています。

乗り物酔いを防ぐ一般的な注意　and　耳よりな情報

「乗り物酔い対策」についてはすでにお知らせ済みですが、今一度確認してください。

① 寝不足と食べ過ぎは乗り物酔いの一番の原因です。
② 近くに見える“ゆれ”でも酔うことがありますので、遠くの景色を見るようにしましょう。
③ 首周りやウエスト部分など、衣服はゆるめて楽な姿勢をとってください。
④ 酔いそうな人は、乗車３０分前に酔い止め薬を服用してください。

～耳よりな情報～

乗り物酔い防止リストベルト　が釣具店で販売されています。
手首に巻いてツボを押えるだけで効果抜群！という優れもの。
値段は高いですが、効き目はピカイチです。
今までの見学旅行で、多くの人が救われました。
酔いやすい人は、是非使ってください。
商品名：シック・オフ　　製造元：ミヤマエ
定価：2,100 円　(税込)2,268 円

