

ほけんだより

2年生特別号

～研修旅行編～



大社高校保健部

2年生のみなさん、再来週はいよいよ研修旅行です。

今回は、研修旅行を万全の体調で行って帰るための、3つのポイントをほけんだよりにまとめました。

楽しい思い出にするために、**自分の健康は自分で守りましょう!**

① 乗り物酔いについて

乗り物酔いが心配だという生徒が多くいました。バス酔いしやすい人は、乗る前に酔い止め薬を飲んでおきましょう。また、以下の予防法も合わせて実践してみてください。

乗り物酔いをする人のために

楽しみだけれど、乗り物酔いが心配...という人もいます。こんな対策で、不安を吹き飛ばそう!

前日はたっぷり寝る

満腹や空腹をさける

朝ごはんは、脂っこいものは食べない

酔い止め薬を飲んでおく

バスは前のほうに座る

時々速くの景色を眺める

体を締めつけない服装で

読書や細かい作業をしない

友だちと話してリラックス

吐きくなったら、吐けばいい。と気楽になる

② 感染症について

現在、島根県では、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどの感染症に罹患している人がいます。大社高校でも、発熱、咳、咽頭痛を訴える人が増えています。9月下旬は、日中との寒暖差や夏の疲れなどの影響で、体調を崩しがちです。充実した研修旅行にするためには、出発10日前からの体調管理がカギとなります。生活習慣を見直し、心と身体を整えて研修旅行に臨みましょう。

③ 保健に関する持ち物について

- マスク、ハンカチ、ティッシュ
- エチケット袋（バス酔いしやすい人）
- 保険証（受診する時に必ず必要です。）
- 体温計（朝夕の健康観察で使用します。）
- 常備薬（普段から服用している薬、酔い止め、胃腸薬、鎮痛剤など必要だと思うものを準備しましょう。）

※アレルギーのおそれがあるので、友達同士での貸し借りは絶対にしない!

基本の予防法をきっちり!

インフルエンザを予防する生活習慣

手洗い
指や爪の間、手首までしっかりと

うがい
喉の奥まで(3回以上)

マスク
ぴったりと顔に合わせて、捨てるときはひもをもつ

食事
一日三食を規則正しく

環境
室温は20度前後、湿度は50~60%

睡眠
十分な睡眠で疲れはその日のうちにとる

服装
脱ぎ着しやすい服装で体温調節を

運動
適度な運動で体力増進を

ストレス対策
オン・オフの切り替えを上手に