

よりよい修学旅行にするために

保健課

出発前

こういう人は病院受診を。



①風邪や下痢の症状がある人

(沖縄で受診することになると、交通費や余分な薬が出てお金がかかります。)

②歯の痛みや耳鳴りがある人

(気圧の関係で、悪化しやすいです。)

各自で準備するもの

*保健室では準備しません。

- ・ 薬 (頭痛薬や生理痛の痛み止め、風邪薬、酔い止め)
- ・ 持病のある人は必要な薬
- ・ コンタクトの保存液やケース
- ・ 生理用品 (生理痛がある人はカイロ。)
- ・ マスク (ホテルは乾燥しています。喉の痛みや咳・鼻水対策に。)



・ 保険証または保険証のコピーを忘れずに！！

旅行中の対策いろいろ



1. 乗り物酔い

- (1) 寝不足は酔う原因に。十分な睡眠を。
- (2) 酔い止めは早めに。酔ってからでも効く酔い止めも発売中。
- (3) 空腹は避ける。(アメやガムを口にする。)
- (4) 乗物は揺れの少ない場所に座る。(バス→前の方。船→中央)
- (5) 前を見て遠くを見る。(下や後ろを向いていると酔いやすい。)
- (6) 友達と話をしてリラックス♪

裏も
みてね。

- (7) 酔うかも・・・と思ったら、寝てしまうのも一つの手。
- (8) 予防に効果のある食べ物
 - ・ チョコレート・あめ（血糖値をあげ、脳を覚醒させる。）
 - ・ ガム・さきイカ（頭がはっきりする。）

2. 便秘

- (1) 朝、起きてすぐにコップ1杯の冷たい水を。
- (2) 食後の後トイレに（お腹の動きは、食事後に起きやすい。）
- (3) お腹マッサージ（時計回りになで続ける。）
- (4) 我慢しない。

3. 月経痛

- (1) 身体を温める。（カイロをお腹に貼る。下着や毛糸のパンツを重ねる。）
- (2) 痛み止めは痛みを感じたら、早めに飲む。

4. 飛行機の「耳がつまった感じがする。」「耳が痛い。」

- (1) 水を飲む。あめをなめる。ガムをかむ。
- (2) あくびをする。
- (3) 首を左右に動かしたり、アゴを上下に動かす。

5. その他

昼食は飛行機の中です。
早朝から何も食べずにいると
乗り物酔いや体温の低下によ
り、体力消耗につながります。
血糖値を上げるようなチョコや
アメなどを準備しておくとい
いです。



担任の先生も、ミニ救急ポーチを
持っています。

体温計やカットバンなど、必要な
ときは申し出て下さいね。

