

ほけんだより

修学旅行
特別号

兵庫県立芦屋高等学校
保健室
平成29年11月20日

修学旅行が来週に迫ってきました。4日間の長旅に備えて、体調を整えておくことが修学旅行を充実させるための絶対条件です。今回のほけんだよりでは、今からできる体調管理方法を紹介します。ぜひ参考にしてみてください。元気に出発日の朝を迎えましょう。



たったこれだけ！ 修学旅行中、元気に安全に過ごすためのヒント (出発日までにしておくこと)

持病や治療中の病気ケガのある人

修学旅行中に急に調子が悪くなった時のため、かかりつけ医に対処法をきいたり、内服薬や湿布等必要なものをもらったりしておきましょう。

頭痛や腹痛などを起こしやすい人

のめ慣れた薬を持ってくるようにして下さい。市販薬がなかなかないや症状が長引いている人は、一度受診してみることをオススメします。台湾へ行ってから病院へかけこみより、今行っておく方が良いと思います。



と見地びあわてないようにするため、準備ができるころは準備していきましょう。

生活リズムを整えて睡眠を確保！

体調を整えようと思ったら、まずは睡眠時間の確保が不可欠です。

睡眠を確保するには...

- ① 自分は何時間寝たら調子がいいのかわからない → ② 起きる時間帯から逆算し、寝る時間を決める
- 7時間くらい寝たい → 起床 7:00 → 就寝 0:00まで

用事も終わるし寝るし、糸色好調！

とりあえず修学旅行まで、がんばりましょう！

③ 用事や課題、予習等やることも寝る3時間までに片付けるように計算し重く



(修学旅行中にすること)

乗り物酔いが心配な人は...

乗り物酔いは実は予防もできます(・ω・)キリッ。心配して仕方ない人も大丈夫...のハズ！ぜひ耳入り入れてみてください。

乗り物にのる前に

空腹や超満腹にならないよう、食事量を調節する。脂、こいものも控える。

・睡眠不足は糸色好NG！
・前日はよく寝ておくこと。
・あまりに「酔い」は仕方ない人は酔い止めを内服。日

乗り物にのっている時は...

・できるだけ遠くをボーッと見る
・*看板を目で追わない

・服をゆるめる
←首元
・お腹周り

・おしゃべりを楽しむ
・寝てしまおう
・「今日は酔わない！」と強く念じる

生活面での注意

夜更かししない

疲れ+睡眠不足 = 体調不良

(いつも違う環境やできごとに、体は非常に疲れています。(テンションが高まる感じに...) 夜はお話タイムではなく睡眠タイムにしよう。)

食べすぎない

旅行中はお腹のキャパ以上に「食べがち...」食べすぎると胃に負担がかかり気分不良を起こしたりします。量を調節してよく噛んで食べましょう。

周囲への配慮を忘れずに

4日間丸々みんなと一緒に生活します。お互いに気遣いを忘れずに。片手な行動は慎みましょう。