

ほけんだよ



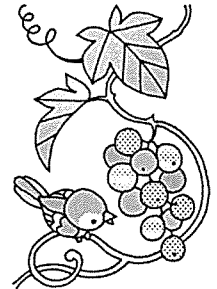
2017年9月22日

No. 6

横手高校 保健室

修学旅行特集号

いよいよ、9月25日から、待ちに待った修学旅行が始まります。学校の中とはまた違った友だちとのふれあいや学習を通して、楽しい思い出がたくさんできるといいですね。自分の体調を万全にして臨むのはもちろん、旅行中はみんなが健康で楽しく過ごせるように考えながら行動していきましょう！



修学旅行前最終チェック！

準備はいいですか？ 心も体も持ち物も・・・。

- 体調は万全ですか？
- いつもの薬や万が一の薬は持ちましたか？
〈 酔い止め、痛み止め、胃腸薬、かぜ薬、その他処方された薬など 〉
- 秋田より気温が高いです！ 〈 日焼け止め、虫よけ、かゆみどめ 〉
- コンタクトレンズ使用の人は、忘れ物ないですか？
〈 ケース、洗浄液、メガネ、目薬など 〉
(痛みが出るなど旅行中に急な目のトラブルが起きることもあるので、メガネも持って行きましょう！)
- あると便利かも・・・。〈 マスク、ウエットティッシュ、冷却シート、貼るカイロ、生理用品(予定のない人も)・・・などなど 〉

☆旅行中の心配事対策☆

☆便秘☆

- おかしの食べ過ぎに注意！（塩分や糖分のとりすぎは、便を硬くします。）
- 朝、起きたら、冷たい水を飲んで腸を刺激してみる。
- 朝食の後がチャンス！トイレのリラックスタイムを邪魔しない！（自分の部屋以外のトイレもチェックしておこう）
- 夜、布団の中でおなかを『の』の字にマッサージ。
- 食事では野菜や果物、乳製品を多くとろう。水分もきちんと補給してね。

☆下痢☆

- おやつや飲料水のとりすぎは禁物。生水にも注意しましょう。水分補給はペットボトルで！
- からだを冷やさなような服装を。特におなか周りはあったかく！
- 不安な人は行く先々で、常にトイレの場所を確認しておきましょう。
- おなか弱めの方は、整腸剤を持って行きましょう。

☆頭痛☆

- 睡眠をしっかり多くとりましょう。
- カフェインの入った飲み物のとりすぎに注意！（コーヒー、紅茶、コーラ、緑茶など）
- 冷却シートを貼るのもいいですね。
- 痛くなりそうな時は、痛くなりすぎる前に早めに鎮痛剤を飲みましょう。

☆その他の健康アドバイス☆

- * 眠れない・寝たくない…けど、寝なきゃつらくなってくるぞ…。睡眠不足による疲労は、頭痛・腹痛・かぜ・ケガなどの原因になります。疲れている人もいるので、宿舎では友達のことでも考えて行動を。
- * 食べ物のアレルギーがある人は、原因食材を食べないように注意！
- * 風呂の湿気でのどを守ろう。
- * 班別自主研修でもしっかり昼食をとってね。
- * 旅行先で具合が悪くなった時は、我慢しないで申し出てください。
⇒軽いうちに治ることもありますよ。

近くに病院もあるから大丈夫です。

☆なお、常備薬など自分が必要とする薬は、各自で準備、持参してください。

忘れ物や紛失物にも十分気をつけよう！
声をかけあってね！！



旅行先との気温差に注意して、体調を崩さないように気をつけよう！

【参考】旅行先の天気予報（22日現在）

大阪	25日（月）	26日（火）	27日（水）	28日（木）	29日（金）
天気	晴れのち曇り	曇り	曇り一時雨	曇り	晴れ
最高気温	27℃	27℃	27℃	26℃	26℃
最低気温	20℃	19℃	20℃	19℃	18℃
降水確率	30%	40%	60%	40%	20%

関西方面は、秋田よりも平均で3～5℃くらい高くなっています。

シンガポール	25日（月）	26日（火）	27日（水）	28日（木）	29日（金）
天気	晴れ一時雨	晴れ一時雨	曇り時々雨	晴れ一時雨	晴れ一時雨
最高気温	31℃	31℃	32℃	32℃	32℃
最低気温	23℃	24℃	27℃	27℃	26℃

シンガポールは、1年を通じて気温の変化があまりなく、ちょうど東京の8月のような天候とされています（気温が高く、蒸し暑い）。そのため、こまめに水分補給をしたり、しっかり睡眠や食事をとったりして、暑さへの対策（熱中症対策）が必要です。日焼けにも注意！です。一方で、建物やバスの中などは冷房がかなり強く効いているので、薄手の羽織り物を常に1枚持っておくと良いと思います。

関西方面もシンガポールも、秋田との気温差があったり、冷房が効いているため室内外の気温差があったりするため、体調を崩す心配があります。薄手の羽織ものを1枚持って行く、マスクでのどの乾燥を防ぐなど、上手に気温差対策をしてください。何よりも、疲れがたまってくると免疫力が落ちて体調も崩しやすくなるので、夜はしっかり寝て、翌日に疲れを持ち越さないようにしましょう。



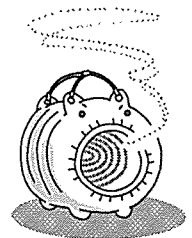
虫さされにも注意！！

国内も海外も・・・

関西方面の修学旅行では、毎年虫さされに悩まされる人が多くいます。去年は症状がひどくなって病院へ行った人もいました。また、シンガポールでは蚊が媒介する病気が発生することもあります（去年はジカウイルス感染症の発生地域として注意が呼びかけられていましたが、今年は大きな心配はなさそうです）。

いずれの地域でも、次の点に十分注意の上、**虫さされ予防**に努めてください。

- 外出する際には長袖シャツ・長ズボンなどの着用により肌の露出を少なくし、肌の露出した部分や衣服に虫除けスプレー等を2～3時間おきに塗布しましょう。虫除け剤はディートやイカリジン等の有効成分を含むものが良いでしょう。
- 規則正しい生活と十分な睡眠、栄養をとることで抵抗力をつけましょう。
- シンガポールからの帰国者は、帰国後もしばらくは体調の変化に注意し、軽度の発熱や頭痛、関節痛や結膜炎、発疹等が現れた場合には、医療機関を受診してください。また、国内旅行者でも、刺された部位がひどく腫れたりした時は、医療機関を受診してください。



★飛行機について★



飛行機に乗って耳が痛くなるのは、気圧の差によって鼓膜が押されるためです。痛みは大抵の場合、飛行機を降りてしばらくすると治まりますが、乗っている時は、唾液を飲み込んで耳抜きしたり、あめやグミをかんだりすると予防になります。また、睡眠不足やかぜは、耳の痛みの誘引になるので注意しましょう。

機内は乾燥するので、マスクでのどを守ったり、コンタクトレンズの人は（特に長時間乗る海外の人は）、機内で外せるように、ケースと保存液を持って行くと良いです。