

保健だより

光南高校保健室

～修学旅行号～

修学旅行前に準備すること

◆ 規則正しい生活を心がけ、体調を整えておく。

◆ 普段つかっている薬を準備する。

～自分の体調を考え下記を参考に準備してください～

- 絆創膏
- 酔い止め薬
- 風邪薬
- 痛み止め（解熱・鎮痛薬）
- 胃腸薬（胃薬・整腸剤・下痢止め）
- 虫刺され薬
- 普段飲んでいる薬・病院からもらっている薬
- 貼るホッカイロ

薬はアレルギーを起こす場合があります。友達同士での貸し借りはしないでください！

◆ 持病のある人は、前もって主治医に相談しておく。

◆ 女子生徒は、必ず生理用品を持参する。

環境の変化で予定周期が変わることもあります。



旅行中、健康に過ごすためには…

★ 作成者 2年2組 保健委員、2年1組 保健副委員長 ★

※事前アンケートでは頭痛の心配のある人が多かったです！



頭痛をおこしやすい人へ…

◆ **片頭痛**（片側または両側が脈打つようにズキンズキンと痛む）

空腹による低血糖は片頭痛の引き金になります。朝食を取りましょう。

そのほか寝不足、特定の食品（チョコレート等）も誘因となります。

頭痛が起きた場合は安静にし、痛みがある部分（こめかみ、額、首）を冷す、圧迫すると痛みが軽減されます。

◆ **緊張性頭痛**（後頭部や側頭部が締めつけられるように痛む）

首や肩のストレッチをしたりやカイロで暖めたりすることで軽減します。

◆ **薬の服用**

いつも服用している自分にあう薬を持参してください。また、病院で処方されている場合は忘れずに持参してください。



充実した「修学旅行」にするために

修学旅行の仕組みについて知ろう！！

修学旅行の目的は文部科学省が出した告示によると「平素と異なる生活環境にあって、見聞を広め、自然や文化などに親しむとともに、集団生活の在り方 や公衆道徳などについての望ましい体験を積むことができるような活動を行うこと。」と定められています。

コロナの感染症対策について！！

感染症対策 へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い 正しい手の洗い方

- 1. 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 2. 手の甲をのばすようにこすります。
- 3. 指先・手の間の間を念入りにこすります。
- 4. 指の間を洗います。
- 5. 親指と手のひらをねじり洗います。
- 6. 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう

- マスクを着用する (口・鼻を覆う)
- ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う
- 袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用

- 1. 鼻と口の両方を確実に覆う
- 2. ゴムひもを耳にかける
- 3. 隙間がないよう鼻まで覆う

吸やくしゃみを手でおさえる

首相官邸 Prime Minister's Office of Japan | 厚生労働省 | 詳しい情報はこちら | 厚労省 | 検索



乗り物酔い対策について！！

乗り物酔い・車酔いを軽減するツボを押すのも方法の一つです。手のひらを上にして、手と手首の境からひじ側へ指3本分の場所には内関（ないかん）というツボがあります。このツボは胃の不快感を和らげ平衡感覚を保つなど乗り物酔い・車酔いの軽減に効果的といわれます。人によって効果はさまざまですが、こうしたツボを押すのも乗り物酔い・車酔いを軽減するのに効果的です。

