

健康のあんてな

2018. 10. 9(火)

「見学旅行」健康の言葉

どんな悲しみや苦しみも必ず歳月が癒やしてくれます。
そのことを京都では『日にち薬（ひにちぐすり）』と。
時間こそが心の傷の妙薬なのです。

(小説家・天台宗の尼僧：瀬戸内寂照)

見学旅行 自分を整える準備もお忘れなく！

楽しみにしている見学旅行が近づいてきました。事前健康調査をもとに再度来室を求める人もいますので、連絡後来室ください。また、確認や心配・不安なことがある人も気軽にご相談ください。

旅行中体調を崩すと自分がつらいのはもちろん、周囲の友達も心配し、気遣いをさせてしまうことになります。

ここから出発日までは時節柄寒暖差が大きくなり、体調を崩す人が散見されます。全員で出発し、全員で無事帰るためには、一人ひとりが抵抗力を落とさない意識を持った継続した努力がかかせません。そのことを意識して生活を組み立て、コンディションを整え、23日(火)は元気に笑顔で出発しましょうね！



スマホの使い方を 変えることで

自律神経を整えよう

自律神経は、心臓を含む内臓や発汗など自分の意思では操作できない体の機能を制御しているシステムの総称です。体温調節をする機能をもっているため、体や心に不調を起こしてしまうのです。したがって望ましい生活習慣により自律神経を整えることができますが、合わせてスマホの使い方を振り返りましょう。スマホの長時間使用は首、肩、背中、腰



を痛め、体内の神経の異常な興奮を引き起こすといわれています。神経の興奮は体の諸機関の働きを損ねるのです。保健室の来室理由の内科的症状で一番多いのが「頭痛」(23.8%)なのも、要因としてスマホの長時間使用があるかもしれません。この機会に自分の体と生活をチェックしてみてください。

自律神経失調症の主な症状



見学旅行前の心得で充実した5日間を

旅行前

- 健康上不安のあることは解決する
⇒何かあれば保健室まできてください。
- 体調を整える
⇒・旅行中は環境の変化、時間に追われる、トイレの数が十分でない等どうしても便秘になりがち
・十分な休息・睡眠で疲れをとり、風邪予防の意識と行動、ひいては人は治す
*旅行中、なかなか熟睡できないという人多数
⇒体力、気力を蓄えておこう！
- 常備薬の準備
⇒・通院中、持病のある人はその薬を持参する(あなたの健康を守ります)
・自分でこれしか効かない薬、酔い止め、胃腸薬等飲みなれた薬を各自持参する
*1日分多めに持参してください

旅行中

- 気候、気温に対応できる服装を！
⇒旭川の例年の9月中旬～下旬(最高気温20～23℃、最低気温13～19℃)
- その日の疲労を翌日に持ち越さない、周囲を思いやる行動を！
⇒自分が疲れている時はみんなも同じ。友達を思いやる心のゆとりを持とう
⇒他人の安眠を妨げない(環境の違いで身体は疲れています)
- 食事はきちんととる
⇒お菓子を食べ過ぎない



「風邪ひいた～」と私達が表現する状態をもう少し正確に表現すると、細菌やウイルスが呼吸器系（鼻、喉、気管）などに侵入して感染し、急性の炎症を伴うもので上気道の「ウイルス感染症」のことです。



そこで、感染症予防のために、

体調チェックをお願いします



①一見学旅行中は班長会議前に健康チェックを行いましょう。また、皆さん

集団としての健康状態により検温を指示することがあり、その場合この時

帯に行きます。したがって、各班で1本以上の体温計を持参してください。また、感染症予防のため、マスクを5枚以上持参ください。

②手荒い、うがい、咳エチケット、十分な睡眠、食事など感染予防行動の意識を持ってください。努力しなければ感染症にかかるものと心得ましょ

う。

③感染力が強く、時に集団発生となる感染性胃腸炎の場合、1人が発症すると同室者や行動を共に

見学旅行中の心配対処法を知ろう

乗物酔い

- 空腹、満腹状態で乗らない
- 自信のない人は、乗車30分前に酔止めを飲む
- 窓の外を見る時は遠くを、読書など一点を見つめるようなことは避ける
- 気にしない（大丈夫だと思うことも大事）



☞酔ってしまったら、冷たいタオルで顔・胸を冷やし、服を緩め進行方向に横になってゆっくり呼吸をする。

下痢

- 間食、特にジュース類の暴飲暴食は避ける（特に夕食後の就寝まで）
- 気候にあった服装を（冷えによる刺激を避ける）
- どんな時でもトイレの場所は把握しておく



☞安心は 見えない薬

便秘

- 朝は早めに起きて、冷たい水を飲む
- 腸にそって「の」の字のマッサージをする

☞チャンスは逃さない

機内での耳の痛み、つまり感

飛行機の上昇・下降による機内の気圧変化のため鼓膜の奥にある中耳の空気が膨張・収縮しようと起こります。

鼻が詰まっている人がなりやすい。で、風邪やアレルギー性鼻炎で、鼻づまりの自覚がある人は治療を受けておくとよいでしょう（鼻の粘膜が腫れていると耳管が開きにくくなる）。

- つばを飲み込む、あくび、飴をなめる。
- 耳抜きをする（鼻をつまみ、息を軽く吸い込み、口を閉じて息を耳の方へ送り込むようにし、つばを飲み込む→あまり強くやらないように）。



☞たいていは数時間で収まりますが、痛みが取れず結果的に「航空性中耳炎」の診断を受けた生徒もいます。

その他

- アトピー等アレルギーのある人は環境の変化で症状が強く出ることがあります。自分に処方されている薬は必ず持参してください
- コンタクト使用者は、必ずメガネを持参
- 虫に刺されると、けっこう腫れます！
- 予想以上に歩きます。はき慣れている靴でも靴ずれになることがあります。数枚のカットパンを持ち歩く と便利です。
- コンタクトレンズの予備も忘れずに。



