

# 保健だより 2年生へ

2016年9月28日

田島高等学校

楽しい修学旅行にするために健康管理をしましょう！！

修学旅行☆



1. 慢性の病気（喘息やアレルギーなど）や症状がある場合、  
または体調が優れない場合は、事前に医療機関を受診し、医師より旅行中の健康管理について必ず指導を受けておきましょう。

2. 必ず準備してほしいもの

- ① 健康保険証の写しまたは健康保険者証（個人カード）
- ② 常備薬：一度は服用したことがある薬で、取り扱い説明書も持参しましょう。
- ③ 処方薬：慢性の病気やその他病後間もない場合、旅先での再発や悪化も考えて忘れずに持参しましょう。
- ④ マスク：かぜなどの感染症が発生した場合に必要となります。また、臭いが乗り物酔いの誘因となることもあり、乗り物酔い対策にも使用できます。旅行期間中使用する枚数を持参しましょう。

※ 常備薬・処方薬・その他の薬品について

- 各自で持参した薬品等については、アレルギー症状、副作用などのトラブルを避けるため内服薬・外用薬に関わらず、他者への使用を禁止します。
- 学校側では原則として内服薬を与えません。
- カットバン等も各自で準備しましょう。

※ 靴については、靴ずれのトラブルを避けるため履き慣れたもので参加してください。

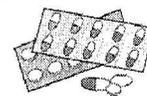
## 乗り物酔い予防

乗車前に次の点に気をつけるだけで乗り物酔いの予防になります。



- 前日は睡眠を十分にとる。
- 少し早めに起床し、ストレッチなどで体をほぐす。
- 服装は体を締めつけないようにベルト等を緩めておく。
- 一時間以上前までに食事をする。空腹・満腹での乗車は避け、消化の良いものを腹八分目までとする。
- トイレに行っておく。特に便秘には気をつける。
- あらかじめ酔い止めの薬を飲んでおく。乗り物酔いの症状が出てからでは効果が薄くなる。
- においの強い持ち物は避ける。においも乗り物酔いの原因になる。お弁当やおやつなどにおいの強い物の持ち込みは避けた方が安心である。

## 乗り物酔い防止薬



乗り物酔い防止薬とは乗り物の揺れにより生じるめまいや吐き気などの症状、いわゆる乗り物酔いを抑える目的で処方される医薬品です。一般的には「酔い止め」と呼ばれています。乗車前30分～1時間前に服用するものが一般的です。酔ってからでは効果が薄くなりますので薬の用法を読み正しく服用してください。また、服薬前に軽い食事を摂るようにしましょう。