

すこやかに



令和2年9月23日
京都市立松尾中学校
保健室 3年生号

もうすぐ修学旅行



いよいよ楽しみにしていた修学旅行が近づいてきました。朝夕と日中の気温差が大きかったりして油断すると風邪をひきやすい時期です。旅行中の活動を満喫するため、規則正しい生活を心がけ、しっかりと体調を整えて参加できるようにしましょう。ケガやトラブルなく楽しい修学旅行になりますように！

乗り物酔いに気をつけよう！！

乗り物酔いが心配な人は、”もしも”の場合に備えて、ビニール袋・ティッシュ・ハンカチを用意しておきましょう。市販の酔い止め薬を持って行く場合は、自分の年齢に合った用量を守って飲みましょう。その際、使用上の注意・説明書をしっかりと読んでください。

絶対に友達同士で薬の貸し借りをしないでください。



乗り物酔いの予防法



●前夜は睡眠を十分にとる

●体を締めつけない、ゆったりした服を着る



●窓の外近くを見ないで、遠くの景色を見るようにする



●乗る前に食べすぎたり、飲みすぎたりしない



●空腹のまま乗らない



●乗り物に乗る30分前に酔い止め薬を、予防の意味で飲んでおく



●揺れの少ない場所を選んで乗る



●乗り物酔い対策や準備をして、不安を少なくする

「薬を飲んだから酔わない」というように、心理的不安がなくなると、本当に酔わないことも多いのです。

車→助手席	電車→中央
バス→前より	船→中央

新型コロナ感染予防のために・・・

- 毎日の検温、健康チェックを習慣化しましょう。発熱または風邪症状など体調がすぐれない場合は無理せず自宅で休養してください。
- こまめな手洗いを徹底し、手を拭くタオルやハンカチを持参してください。
- マスクの着用をお願いします。マスクを外している時は、身体的距離をとりましょう。また、食べている時は話をしないようにしてください。



当日の朝は、必ず検温と健康チェックを行い、“しんどいなあ”と感じた場合は、参加について家の人と十分相談をして決めてください。くれぐれも無理をして参加し、途中で体調が悪化することのないようにしましょう。