

# 宿泊行事を健康で、 楽しく過ごすために…

H23年度  
向島中学校保健室  
1,2年宿泊行事直前  
(特別版)

心待ちにしていた宿泊行事が近づいてきました。  
旅行を楽しく思い出深いものにするために一番大切な  
ことは、当日を元気に健康に過ごすことです。  
そのためには行く前からの健康管理が大切です。



## 行くまでの注意

### 1. 体調を整えておきましょう。

- 朝食抜き、朝寝坊、夜ふかしはNGです。  
今日から規則正しい生活を心掛けよう。
- 旅行中は便秘になりやすいので、旅行の前から排便の調子を  
整えておこう。
- 当日の朝、熱が高い場合は、参加できなくなることもあります。  
前日は早めに寝て、万全の体調で宿泊行事をスタートできるようにしよう。



### 2. 持病のある人は管理をしておきましょう。

- 現在、健康状態の悪い人は、早く治してください。
- 持病のある人は、かかりつけの医師の指示を受けておいてください。  
環境の変化や運動量の増加で症状が悪くなると思われる人は、特に  
出発前の体調を整えるように気をつけよう。
- 食物アレルギーのある人は、自分の食べられないものを知っておこう。



### 3. 常備薬の必要な人は忘れずに持っていきましょう。

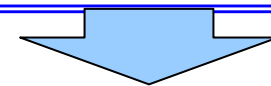
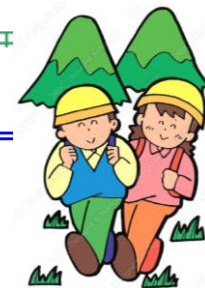
- 持病のある人や医師より薬をもらっている人、体調の心配な人は自分に合った薬  
を持参する。(保護者の責任で、本人の了解のもとに持ってきてください)
- ぜん息がある人で近頃は発作もなく体調がいい人も、念のため  
2日分の薬を持参してください。
- 内服薬や携帯用吸入などの、使用方法を理解しておこう。
- 女子の生体リズムは環境やストレスで大きく変化します。いつ始まっても  
いいように月経(生理)時の準備をしておこう。



## 行ってからの注意

### 旅行先で発病やけがをしやすい原因

- ① **気温や環境の変化**により、突然の発熱やぜん息発作、  
持病の悪化につながることもある。
- ② **暴飲暴食**は胃腸のリズムがくずれ、胃痛や腹痛を起こす。  
また、**便秘**から、腹部の違和感を強めて悪循環を招く。
- ③ 長時間の乗り物での移動や現地での活動などの**疲れ**から体調を崩し  
やすい。
- ④ **開放感**から大けがをおこすことがある。



### 1. **快眠**：就寝・起床の時間を守り、 夜はぐっすり寝よう。

いろいろな健康状態の人がいます。  
体調が悪い人や、翌日に備えて早く眠りたい人がいるはず  
です。友だちに迷惑をかけないようにしよう。



### 2. **快食**：食べる時はよくかんで、 暴飲暴食はつつしもう。

たくさん食べ過ぎると、腸内ガスがたまり、腹痛だけで  
なく便秘や乗り物酔いの原因にもなります。

### 3. **快便**：便秘予防をしよう。

旅行中は便秘になる人が多い。下のようなことに気を  
つけよう。

- ・朝食後トイレに行く。
- ・起床時に、コップ1杯の水を飲む。
- ・野菜・水分を多くとる。
- ・下腹部を「の」の字にマッサージする。

### 4. **安全第一**：楽しみ方を考えよう。

楽しむことはとても大切なことですが、はめを  
はずした行動や不注意な行動は、大きな事故や事  
件につながります。「こうしたらどうなるかな？」  
と危険はないか考えて行動しよう。

# “乗り物酔い” さようなら

旅行で心配なことを聞くと、「乗り物酔い！！」という人が多くいます。乗り物酔いをしてしまうと、十分に楽しめませんね。

下に乗り物酔いの予防法をあげてみました。万全の態勢を整えましょう。何より大切なことは、「絶対に酔わないぞ！！」という強い気持ちをもつことが大切です。

## 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
- 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
- 窓の外の近くを見ないで、遠くの景色を見るようにする
- 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

## 薬についての注意事項



### ★持ってきた薬の貸し借りは禁止です。

薬の貸し借りは絶対にしないでください。薬は個人に合った薬を正しく服用しないと副作用があり危険です。

### ★必要なときのみ、薬を飲むようにしてください。

必要でもないのに薬を飲むと、胃腸をこわしたり、気分が悪くなったりすることがあります。薬を飲むのは、本当に調子の悪い時だけにしましょう。

## 服装について・・・

○山の気候は、朝夕は涼しく、肌寒く感じる人もいるかもしれません。

また、日中の活動中は、逆にかなり暑くなるのが考えられます。上手に服を脱ぎ着したり、汗をこまめにふいたりして、体温調節をしましょう。

○現地では、外での活動が主になります。新しい靴は‘靴ずれ’がきやすいため、必ずはきなれた靴をはいて行きましょう。



## ハイキングを楽しもう！ 疲れにくい歩き方をしよう

### ①上体をあまり揺らさないように歩く！

歩く時に上半身が揺れると余分な筋肉を使って疲れやすい。

### ②歩幅は小さくちょこちょこ歩く！

疲れにくい歩き方の基本です。大股歩きは、滑りやすくまた、早くバテやすい。



### ③つねに一定のペースで歩く！

急にスピードを変えたり急に立ち止まったりすることなく、平均したスピードを保つ。

### ④楽しみながら歩く！！

道端の花や草、木々の緑や鳥のさえずりを楽しみながら歩くとリラックスできて疲れを感じにくい。

