

J3台湾修学旅行前

保健だより

いよいよ来週は、待ちに待った修学旅行に出発します。みなさん、準備は進んでいますか？
現地で有意義な学習や、心に残る思い出作りをするためには、荷物の準備はもちろん、体調の準備も大切です。この1週間でしっかり体調を整えましょう。

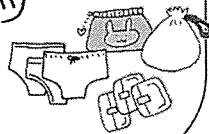


元気に旅行を楽しむためにできること

生理用品は必ず持っていこう

環境の変化から急に生理がくることもあります。「たぶん大丈夫だろう」「荷物が多くなる」ではなく、「急になっても安心☆」といえるように、それぞれ準備しておきましょう。

- ・ナプキン・生理用ショーツ
- ・生理痛がひどい人は
念のために痛み止めの薬



移動の時の過ごし方

飛行機では離着陸時の急激な気圧の変化で耳の管が詰まることがあります。そんな時はつばを飲み込む、あめをなめる、あくびをするなど“耳抜き(口をふさぎ、鼻をつまんで息を出す)”をしましょう。

酔い止めは乗る30分前に飲むのが効果的です。乗り物の中ではスカートなどをゆるめる、ゆったり座るなどして、できるだけリラックスしましょう。



移動中に気分が悪くなったら…！

- ・目線は出来るだけ遠くを見るようにしましょう。
- ・エチケット袋(飛行機では座席の前にあります)やビニール袋を手元に準備しましょう。
- ・早めに引率の先生、飛行機ではCA(キャビンアテンダント)に声をかけましょう。
- ・「絶対酔わない!」「大丈夫!」という気持ちを持ちましょう!



コンタクトはケアが大切！

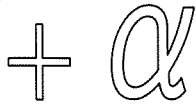
コンタクトレンズを使っている人は、新しいレンズ、洗浄液、保存用のケース、目薬、それからメガネを忘れずに!!

洗浄液は荷物検査が厳しくなっているのでスーツケースの中に入れておく方が安心です。また乾燥しやすい飛行機内は、メガネの方が楽ですよ。

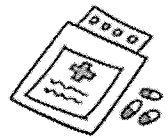
現地での食事

口に合わない、嫌いだからといって食事を抜かないようにしてください。出された食事でエネルギーを補給しましょう!

また、飲み水は水道水ではなく、ミネラルウォーターを利用しましょう。水道水はそのまま飲むのには適していないので、お腹を壊してしまう可能性もあります。



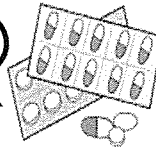
忘れずに持っていこう！もしものための「薬」



痛み止め、酔い止め、お腹の調子を整える薬など、急な症状に備えて薬を用意しておきましょう。**乗り物酔いの心配がない人も「念のために」持って行ってください。**学校からは予備の薬は持って行きません。自己管理できるよう準備しましょう。


また、絶対に薬をあげたり、もらったりしてはいけません。体質に合わない薬を飲むと、人の体はアレルギー反応を起こし、じんましんやひどい時は呼吸困難を引き起こします。薬を持って行く方法については、以下の説明をよく読んでください。

薬の持ち込み方に
注意しましょう！




7月に説明会でプリントを配布し、個別にもお伝えしていますが、大切なことなので再確認をお願いします。特に機内に持ち込む荷物は注意して下さい。

市販薬

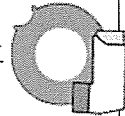
◎ 箱ごと・説明書を入れて持参する。
× ピルケース等に一部を分けて持参する。
「薬である」ことが分かるようにしましょう。
付き添いの教員もどういった薬なのか
 すぐ分かるので安心です。

処方薬

◎ 袋ごと・英語の証明書を一緒に持参する。
× ピルケース等に一部を分けて持参する。
 英語の証明書を準備してください。
準備できていない場合はすみやかに保健室に相談してください。

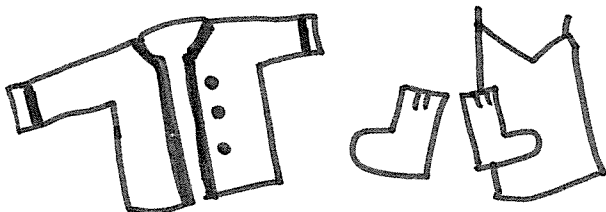
液体やジェル、エアゾール(吸入器含む)など

機内へ液体を持ち込む場合は、100ml以下の容器に入れて、透明プラスチック袋の中に入れる必要があります。医薬品に関しては、処方せんや薬の説明書を添付すると、袋に入れずに持ち込むことができます場合がありますので、用意するようにして下さい。



Q. 台湾ではどんな服装がいいの？

A. 台湾の11月の気候は春のような気候で過ごしやすいようです。朝晩は肌寒く感じることもあるので、肌着やカーディガン、ジャケットなどで調整してください。北部は雨が降りやすいので必ず雨具を持ち歩きましょう。雨に濡れると寒くなるので、タオルや靴下の替えなども手持ちのカバンに入れておきたいですね。



健康観察を行います！

修学旅行を元気で楽しく過ごすためには、事前の体調管理がとても大切です。みなさんの体調や健康面での心配事を教えてもらうため、そしてみなさんにも自分の体調を管理してもらうために、健康観察をおこないます！！

10月29日(土)、10月31日(月)

朝礼時に実施予定☆

