

修学旅行を健康に楽しく 過ごすために…

H23年度
向島中学校
保健室
修学旅行直前(特別版)

中学校生活の中で、最も思い出に残る修学旅行がいよいよ迫ってきました。みなさんは何を楽しみにしていますか？奈良の大仏？タクシーでの班行動？それとも宿舎での友だちとのおしゃべりでしょうか？

旅行を楽しく有意義なものにするためには、健康であることが何よりも大切です。以下の注意を守り、最高にすばらしい修学旅行にしましょう。

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、万全の体調で修学旅行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3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。

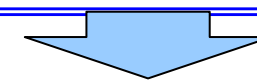


行ってからの注意



旅行先で発病しやすい原因

- ① 気温や環境の変化により、突然の発熱や喘息発作、持病の悪化につながることもある。
- ② 間食しすぎなどの暴飲暴食で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 長時間の乗車や見学などの疲れから体調を崩しやすい。
- ④ 開放感から大げ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。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、十分に旅行が楽しめませんね。

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よ。

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



●乗り物酔い対策や準備をして、不安を少なくする



●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



●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



車→助手席 電車→中央
バス→前より 船→中央

「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。

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。



鹿くんのおもしろい情報

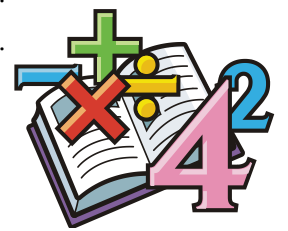
奈良に関する「ちょっとおもしろい話」をみつけたので紹介します。

「平城宮の人たちが唱えた「九九」」

みんなが習って知っている掛け算や九九（くく）は、奈良時代には一部の特別な人だけが知っているものでした。算術は、軍事や富に直接結びつくため、権力を誇示するためには誰でも知っている都合の悪いものだったんです。

だから、九九を唱える順番だって、奈良時代は、

九九 8 1、八九 7 2、七九 6 3、六九 5 4、五九 4 5、四九 3 6……
八八 6 4、七八 5 6、六八 4 8、五八 4 0、四八 3 2、三八 2 4……
七七 4 9、六七 4 2、五七 3 5、四七 2 8、三七 2 1、二七 1 4……
六六 3 6、五六 3 0、四六 2 4、三六 1 8、二六 1 2、一六 6
五五 2 5、四五 2 0、三五 1 5、二五 1 0、一五 5
四四 1 6、三四 1 2、二四 8、一四 4
三三 9、二三 6、一三 3
二二 4、一二 2
一一 1



っていう風に9の段から唱えるようにしていました。そもそも9の段から覚えたから「九九」っていうようになったそうですよ。また、当時の九九には「九七63」とか「八五40」「六二12」とかいうのはなかったため、「半九九（はんくく）」といったそうです。

今のような九九の順番になったのは室町時代になってから！！中国から伝わってきた算術もそんなふうにして時代とともに徐々に庶民のものになってきたんです。私たちは平等に教育を受けられる時代に感謝しましょうね。