保健だより

令和４年９月３０日
No. ６
高岡市立志貴野中学校

修学旅行・終日校外学習に向けて

修学旅行（３年）と終日校外学習（１・２年）が来週になりました。どの学年の行程にもバス移動があるので、車酔いの心配がある人は、酔い止め薬を準備しておきましょう。３年生は宿泊を伴うので２日目や３日目のことも考えて余分に薬を準備しておきましょう。また、ふだん酔わない人でも睡眠不足や疲れが原因で酔う場合があります。３年生は、バスだけでなく特急列車や新幹線も酔いやすいので、酔い止め対策をしておきましょう。

車酔い防止のための10か条

１　寝不足は大敵。前日は十分に睡眠をとる。
２　厚着や体を圧迫する下着や服装を避ける。
３　油（脂肪分）が多い食事をひかえる。
４　適度な量の食事をとる。
５　排便をすませておく。
６　乗車前に酔い止め薬を服用する。
７　車内で読書をしない。遠くの景色を眺める。
８　後ろ向きの座席を避ける。
９　気分をリラックスさせる。
１０　気分が悪くなってきたら、早めにシートを倒す。

効果的な酔い止め薬の飲み方

①出発前日の夜（夕食後）に、一度酔い止めを飲む。
酔い止め薬には眠りを促す作用もあるので、前日によく眠れるという利点もある。
②当日の朝（朝食後）に、もう一度酔い止めを飲む。
薬の効果が前日の夜から続いているので、朝の出発ギリギリの時刻に薬を飲むことになっても、すぐに薬が効かないという心配がない。
＊胃が弱い人など、薬を続けて飲むのが心配な人は、胃腸薬（市販のものでも可）を一緒に飲むとよい。

ふだん使用している薬がある人は必ず持っていきましょう！

現在、使用している薬（飲み薬や吸入薬、ぬり薬、目薬、貼り薬など）やふだん使用している薬がある人は、今の症状の有無に関係なく、使う可能性がある薬を必ず持っていってください。

旅行中に具合が悪くなっても、薬を持っていたおかげで、旅行を中断することなく無事に帰ることができた例がたくさんあります。

３年生でコンタクトレンズを使用している人は、洗浄液や保存液、ケースなども忘れずに持って行きましょう。また、普段よりたくさんの距離を歩くので足のケアが大事です。靴ずれ対策用のキズバンや足の筋肉痛や疲れ対策にシップやぬり薬が大変役立ちます。入浴後に足をマッサージしておくこともおすすめです。

旅行中の感染予防について

感染予防対策をしながらの旅行になります。基本の予防対策は、学校生活と変わりありませんが、学校の外での活動になるので、以下のことに注意しましょう。

1　マスクをしっかり着用する

旅行中は、食事、入浴、就寝以外の場面では、マスクを着用しましょう。鼻や口がマスクから出ないよう正しく着用しましょう。**予備のマスクも準備**しておきましょう。

2　手洗いや手指消毒をこまめにする

旅行先では、手指消毒液が設置してある場所もありますが、**自分でも携帯用の消毒液を準備**しておくと安心です。スプレータイプ、ジェルタイプ、ウェットティッシュなど、どんなものでもいいので自分用のものを持参し、**手洗いや消毒の回数を増やしましょう**。特に、マスクを外す前後や乗り物に乗る前後は、必ず手洗いまたは手指消毒をしましょう。

3　体調が悪くなったら我慢せずに伝える

旅行中に体調が悪くなった場合は、我慢せずに先生に伝えましょう。我慢して無理に旅行を続けることは、自分の体のためにも周囲の人たちのためにも良くありません。

10月10日は目の愛護デー

目を大切にしよう！

テレビやパソコン、携帯電話やゲームに囲まれた私たちの生活。なにげなく使っている目だけれど、気をつけないとドライアイや眼精疲労など、さまざまな目のトラブルを招きます。ふだんの生活を見直して、目を大切にしましょう。

VDT症候群って知ってる？

VDT（Visual Display Terminalの略）は、パソコンのモニターやテレビ、ポータブルゲーム、携帯電話などのディスプレイのことをいいます。VDT症候群とは、VDTを見る作業によって起こる、さまざまな健康被害のことをいいます。

パソコンで作業するときは

- 長時間作業を続けず、定期的に休憩しましょう。
- 背すじを伸ばして、正しい姿勢をとりましょう。
- 視力にあっためがねやコンタクトレンズを使用しましょう。

ＶＤＴの症状としては、眼の乾燥（ドライアイ）、眼の疲れ（眼精疲労（がんせいひろう））、首・肩・腰のこり、腕や手の痛みやしびれ、頭痛、耳鳴り、イライラ、だるさ、疲労感などがあります。症状が出る前の予防が一番大切です。VDT障害の予防として、厚生労働省のガイドラインでは、連続した作業が１時間を超えないようにして、１０～１５分の作業休止が勧められています。症状は一時的なことが多いですが、続くようなら受診が必要です。