

# ほけんだより



令和7年 11月26日発行  
野辺地高校保健室 No.9

期末考査も終わり、雪の降り始める時期となりました。冬休みまでの残り1ヶ月、自分なりの目標を持って有意義に過ごしましょう。2学年はいよいよ修学旅行が目前です。体調と事前の準備を万全にし、楽しい修学旅行にしましょう。

## 感染症予防をしっかりしましょう

青森県内ではインフルエンザや新型コロナウイルス感染症など、さまざまな感染症が流行中です。体調が悪いときには無理をせず、発熱等の症状があるときには医療機関を受診しましょう。感染症の診断が出たときには欠席ではなく出席停止扱いとなります。出席停止の日数について確認しておきましょう。

### インフルエンザ

発症した後(発熱の翌日を1日目として)5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで出席停止。

(抗ウイルス薬によって早期に解熱した場合も感染力は残るため、発症した後5日を経過するまでは出席停止)

### 新型コロナウイルス感染症

発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した(解熱薬を使用せずに解熱し、かつ呼吸器症状が改善傾向にある)後1日を経過するまで出席停止。

となります。感染症と診断された場合には学校へ連絡をお願いします。

## AEDの講習会があります

12月12日(金)の1~3校時、1学年の皆さんに応急手当の講習を受講します。講師は野辺地消防署の署員の方々です。現場で活躍される方から実技講習を受けられる貴重な機会ですので、欠席せずきちんと学びましょう。当日はグループに分かれ、いざというとき誰でも胸骨圧迫やAEDを使用できるようになることを目指しトレーニングを行います。



2・3年生の皆さんも、いざというときに勇気を持って人命救助ができるように常に心の準備をしておきましょう。

## 楽しい修学旅行にしましょう

2年生の皆さんには、いよいよ修学旅行が近づいてきました。出発までの日々や旅行中は、早寝早起き、食事のバランスに気をつける、手洗いをしっかりする、など基本的な生活習慣を整えて体調管理を万全にしてください。不安なことがある場合は保健室でも話を聞きますので遠慮せずに話にきてくださいね。

荷造りをする際には、万が一に備えて自分の飲み慣れた薬を持って行きましょう。また、もしも体調が悪いときは早めに対処することが必要ですので、無理をせず先生方や添乗員さん、看護師さんへ伝えましょう。

裏面に、乗り物酔いを防ぐ方法についての記事を載せておきました。ぜひ参考にしてみてください。

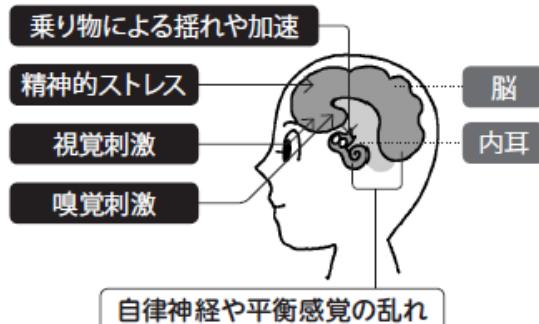
多くの生徒にとってこれが人生最後の修学旅行になります。楽しい思い出をたくさん作ってきてくださいね!!

# ストップ・ザ・乗り物酔い

せっかくの遠出でも、乗り物酔いが心配だと、思いっきり楽しめませんよね。不安やトラブルなしに旅行や外出を楽しめるように、乗り物酔いのメカニズムと対策について紹介します。

## 乗り物酔いとは？

乗り物に乗ると、一定ではないさまざまな揺れを感じます。すると、耳の奥にある「三半規管」という身体の傾き（平衡感覚）を司る器官に複雑な刺激が加わり、自律神経のバランスが崩れてしまいます。この自律神経のバランスが崩れた状態を「自律神経失調症」と呼び、乗り物酔いもその状態の一種だと考えられています。また、睡眠不足や過労などの健康状態、自分は乗り物酔いしやすいという思いこみや不安感、心配事などの精神的なストレス、スピードやカーブ等の視覚刺激、苦手な臭いなど嗅覚刺激も、乗り物酔いを引き起こすと言われています。



## 乗り物酔い予防

乗り物酔いの予防には、前日から準備しておくことも大事。以下に注意して乗り物酔いを防ぎましょう。

- 前日にしっかりと睡眠をとる。
- 消化の良いものを食べて、脂っぽいものは控える。
- 揺れの少ない場所に座る（バスなら運転席の近く、船なら中央のあたりの席）。
- 近くではなく、遠くの変化が少ない景色を眺める。
- 乗り物酔いの薬をあらかじめ飲んでおく。



## 乗り物酔いの薬は？

一般用の酔い止め薬には子ども用と大人用があります。含まれる薬の成分が同じで量が違う薬、成分そのものを変えている薬もあります。対象年齢と成分を確認しましょう。錠剤・液剤・チュアブル剤（口の中ですぐに溶けるタイプ）などいろいろあります。チュアブル剤は、持ち運びしやすく水なしでも飲めるので便利です。自分の体質にあった薬を選びましょう。

## 経験者からのアドバイス！

- 運転手が酔わないのは、カーブなど進行方向にあわせて体を動かしているから。だから、自分が運転している気分でカーブを予測し、曲がる方向に軽く体を傾けるといいと思います。
- 目を閉じるか、サングラスをかけるのがおすすめ。
- ひたすら眠る。眠っていれば酔わない。
- シートを倒すか、または横になる。
- 窓を開け、冷たい風にあたる。
- 吐き気があるときは我慢せず吐く。