

# 保健だより

臨時号

令和4. 11. 21

五日市高校定時制保健室

11月25日(金)は「劇団四季」公演鑑賞です！

今週金曜日は劇団四季の公演鑑賞です。普段より早い時間の登校と長距離のバス

移動があります。事前に準備をして楽しい学校行事にしましょう！



その1・・・体調管理：いつもより体調に気をつけて過ごしましょう。



①よく寝る ②しっかり食べる

その2・・・乗り物酔い対策：せっかくの楽しい学校行事も、乗り物酔いをすると、一転してつらい行事となってしまいます。

<乗り物酔いについて>

1. 乗り物酔いを起こす3条件：乗り物酔いは、体調や心理面なども大きく影響します。

①環境的影響：発進と停止を繰り返したり、道が悪くて車が揺れたりすると酔いやすくなります。

また、ガソリンなどのにおいがすると気分が悪くなることがあります。

②心理的影響：以前に酔った経験を思い出して具合が悪くなることもあります。

③身体的影響：疲労や睡眠不足、風邪をひいていたり、お腹がすいていたりすると酔いやすいです。

2. 乗り物酔いを、起こしてしまったら・・・

① 早めに、酔い止め薬を飲む ※

② 窓をあけ、新鮮な空気を入れる

③ 体を締めつけている衣服を緩める。

④ 体を横にして楽にする。

⑤ 吐き気をがまんしない。

## 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



●窓の外近くを見ないで、遠くの景色を見るようにする

●空覆のまま乗らない



●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です。

車→助手席 電車→中央  
バス→前より 船→中央

※必要な薬は自分で用意しましょう。事前に相談したい人は保健室まで！