

# ほけんだより

京都橘高等学校  
No. 12 高校1年生用  
2024・2・29

## カンボジア・沖縄研修旅行

カンボジアは3月2日、沖縄A団は3日、B団は4日からそれぞれ分かれて研修旅行に出発します。クラスの枠を超え、カンボジア・沖縄に分かれての研修旅行となります。その土地の空気、文化を感じ、交流をしながら、それぞれの選択した場所で一人ひとりの心に残る研修旅行にしたいですね。そのためには快適に過ごせて、充実した研修になるように、次の注意事項を守ってください。

### 持病のある場合

旅行前に必ず医療機関を受診し、主治医とよく相談をして、必要な薬を処方してもらい、持参しましょう。

環境の変化により、現地で急に発病する恐れのある人は、出発前の症状や、いつも服用している医薬品名を記載したものを持参すると安心です。自分に合った薬を持参の方が安心です。

**喘息の既往がある場合**…今は起こっていないなくても環境の変化で起こることがありますから、過去に既往のあった人は必ず受診をし、**数回分の薬、その他対応できるものを持参**しておきましょう。



アレルギーのある人はもちろんですが、そうでない人も**鎮痛剤・胃腸薬・風邪薬・お腹の薬・酔い止め**など**自分の飲み慣れた薬**を持参してください。**(常に携帯しておく。せっかく持って行ってもホテルに置いたままでは意味がありません。)**

**虫刺されの薬**も準備しておきましょう。刺されたらすぐに塗らないと、腫れ・かゆみがきつくなってしまいます。



**自分の持っている薬をむやみに友達に渡したりもらったりしないでください。**



人によっては、薬の副作用が強くなる場合がありますので、決められた薬を飲む以外は、自分たちだけで判断しないでください。



学校からも救急バッグを持参しますが、いざという時は自分の飲み慣れた薬の方がいいと思います。また、移動中の飛行機やバス、ホテル内は冷房も効いてかなり寒いこともありますから、羽織れるものを準備しておきましょう。強い日差しから肌を守ることもできます。

### ◆ 食事で気を付けること

\*食物アレルギーのある人は、自分でも注意をしてください。  
\*暴飲暴食はしない

腹痛、下痢、吐き気のある時は、食べたもの等をメモしておいて早めに知らせてください。



### ◆ 飛行機内で気を付けること

\*機内では気圧が低くなるため、薬が効きすぎることもあるので注意しましょう。  
\*中耳炎にかかっている人は、医師の診察を受けておきましょう。  
\*アレルギー性鼻炎・副鼻腔炎の人は、ひどくなることもあるので医師とよく相談をしておきましょう。

**航空性中耳炎について**⇒ 急激な気圧の変化によって、耳管が詰まってしまうために起こります。



離陸時より着陸時に症状が重くなる傾向があり、重症になると航空性中耳炎になってしまいます。

#### 《対処方法》

※**つばを飲む、アメをなめる、あくびをする**(これだけで半数は治ります)  
※これでダメなら**耳抜き**(鼻をつまんで口をふさぎ、耳から息を出すようにする)をします。

**眠っていると唾液が少なくなるので、離着陸の時は必ず起きておきましょう。**隣で寝ている友達がいたら起こしてあげてください。

### ◆ コンタクトレンズを使用している人へ

\*予備のコンタクトレンズ、メガネを必ず持参してください。  
\*保存液等のレンズケア用品(目薬を含む)も各自で準備をしましょう。



### ◆ 女子生徒のみなさんへ

\*旅行中に月経が重なる心配のある人はもちろんですが、予定でない人も必ず生理用品を準備しておいてください。**(1~2個は持ち歩く)**  
\*生理痛のひどい人は、飲み慣れた薬、下着など保温のできるものを準備しておいてください。(カイロを少し持っていくと温めることができます。)



### # 出発直前の注意 #

○**出発前に体調が悪いと感じた人は、念のために受診**しておいてください。

前日、前々日に37.5℃以上の発熱がある場合、そのまま研修旅行に参加すると症状がひどくなる場合もありますから、医師と十分、相談をしてください。参加をする場合は、**必ず主治医の許可を得て、くれぐれも無理のない形で参加**をしてください。

