



宿泊研修

大切な行事が控えています…

# 今日から**体調**を整えておきましょう

大きな行事がだんだんと近づいてきましたね。不安なこともあると思います。慣れない場所で、“いつも通り”に過ごすことはなかなか難しいものです。持っている力を存分に発揮するために、気を付けてほしいのが体調管理です。今から健康管理をしっかり行って、体の調子を整えておきましょう。



新学期がはじまり、1か月が過ぎようとしています。生活リズムは整ってきましたか？行事に向けての体力づくりはどうでしょうか。慣れない環境での生活は、体調にも影響しやすいです。たくさん力を発揮できるように、日頃から意識して生活できるといいですね。



## 当日の朝にチェックしよう

- よく眠りましたか
- 朝ごはんはしっかり食べましたか
- スッキリ目覚めましたか
- トイレをすませましたか
- 体調に不安なところはないですか



### 滋賀県全体に「インフルエンザの警報」が出ています！

【インフルエンザをひろげないために「かからない」・「うつさない」】

- \*出来るだけひとごみを避け、外から帰ったら手洗い・うがいをしましょう。
- \*咳が出るときは、マスクを着用し、咳エチケットを守りましょう。
- \*十分な休養とバランスのとれた食事をとりましょう。
- \*適度な温度・湿度を保ちましょう。
- \*熱が出る、呼吸が苦しい、関節が痛いなど、かかったなと思ったら、受診しましょう。(※)

(※)熱が上がってから48時間以内に受診しましょう。適切な時期に抗インフルエンザ薬の服用をはじめると、発熱の期間は通常1~2日短縮され、鼻やのどからのウイルスの出る量も減少します。

インフルエンザは出席停止となりますので診断された場合には学校に連絡をお願いします。近江兄弟社中学校ホームページ、「欠席・遅刻届」

<http://vories.ac.jp/JrHigh/absence/>、

もしくは近江兄弟社高等学校ホームページ「欠席・遅刻届」

<http://vories.ac.jp/SeniorHigh/absence/>から届け出することもできます。

- 前日はたっぷり寝る
- 満腹や空腹をさける
- 朝ごはんは、脂っこいものは食べない
- 酔い止め薬を飲んでおく
- バスは前のほうに座る



- 時々遠くの景色を眺める
- 体を締めつけない服装で
- 読書や細かい作業をしない
- 友だちと話してリラックス
- 吐きなくなったら、吐けばいい。と気楽になる

「楽しみだけれど、乗り物酔いが心配…」という人もいます。こんな対策で、不安を吹き飛ばそう！

### 航空性中耳炎にならないために…

- <症状> 飛行機に乗っている時などの耳の痛み、耳がつまった感じ(耳閉感)、聞こえにくさ
- <原因> 体質的なものもありますが、風邪やアレルギー性鼻炎、副鼻腔炎などに伴うものが多い。耳の中の「中耳」という部分の気圧と外の気圧に圧力の差があることで起こる。

#### <予防法>

- ・飛行機に乗っている時(特に下降時)、飲み物を少しずつ頻回に飲む。
- ・風邪や鼻炎のある人は治療をしておく。
- ・心配な人は、事前にかかりつけの耳鼻科に相談する。

#### もしなってしまったら…「耳抜き」をする

まず鼻をかみ、鼻から空気を吐き出すようにすることで耳へ空気を送ります。耳の抜ける感じがするまで、数回繰り返します。※あまり強くすると、鼓膜に傷をつけてしまうので、注意しましょう。