



## 修学旅行・校外学習に向けて

### 車酔いの対策をしよう

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。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。車酔いといえば「バス」が思い浮かびますが、新幹線も意外に酔いやすいです。対策をしておきましょう。

**\*他の薬も飲んでいる人は、飲み合わせを主治医や薬剤師に相談をしてください。**

### 車酔い防止のための11か条

- 1 脂肪分の多い食事をひかえる。
- 2 空腹も食べ過ぎもよくない。（食事の量は適度に）
- 3 乗る前に排便を済ませる。
- 4 厚着をしない。
- 5 **寝不足は大敵。前日は十分に睡眠をとる。**
- 6 体を圧迫する下着や服装は避ける。
- 7 乗り物内で読書をしない。遠くの景色を眺める。
- 8 気分をリラックスさせる。
- 9 **事前に酔い止め薬を服用する。**
- 10 気分が悪くなってきたら、早めにシートを倒す。
- 11（可能な場合は）窓を開けて風を浴びる。



※ 嘔吐をすると衣服が汚れて大変な事になります。袋を準備しておきましょう。

### 普段使っている常備薬(解熱剤、頭痛薬、風邪薬など)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）や常備している薬（**解熱剤、頭痛薬、風邪薬など**）がある人は、今の症状の有無に関係なく、必ず持って行ってください。

旅行中に具合が悪くなくても、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参加できた例がたくさんあります。

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いきましょう。

たくさん歩くので傷バン（靴ずれ対応など）やシップ（足の疲労回復のため）を持ってきて、入浴後に貼っている人もいます。自分に必要なものを、荷物にならない程度に準備しておきましょう。

※ 体調不良による内服は、先生に相談をしましょう。

※ **薬は絶対友達にあげないでください。**

