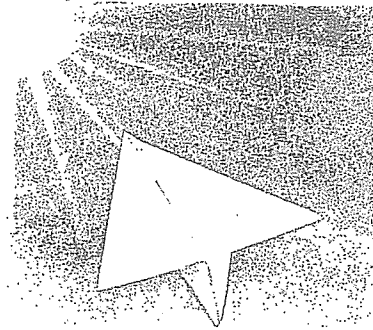


修学旅行の保健だより

平成 29年 5月 18日

旭丘中 保健室

修学旅行がいよいよ来週となりました。
沖縄への修学旅行で注意したい保健面について、おもに飛行機内での注意点・安全についてあげてみましたので参考にしてください。



飛行機の中で気をつけたいこと

航空性中耳炎

飛行機の離陸や着陸時に機内の気圧とみなさんの耳の内外の気圧に差ができます。それが原因で、中耳の粘膜がはれたり、耳だれが出たりして、中耳障害（急性中耳炎）が引き起こされます。アレルギー性鼻炎やかぜを引いて鼻づまり、副鼻腔炎、咽頭炎をおこしている時には起こりやすくなるので気をつけましょう。

(症状)

- ・耳が痛くなる
- ・耳の閉塞感がある
- ・音が聞えにくくなる
- ・めまい、耳鳴りがする



他に気をつけたいマナーあれこれ

- ① 離着陸時にはテーブル、フットレストを出さない。またシートのリクライニングをもどしておく。
- ② 手荷物を通路に置かない（シートの下へしまう）
- ③ 離発着時は上着をコートかけのフックに掛けない。
- ④ シートベルトを確実につける。

(対応・予防)

出発前… ・鼻炎の症状を良くしておく。（鼻の通りを良くし、耳あかの掃除をする）

・抗アレルギー薬や点鼻薬で鼻の症状を良くしておく。

機内で… 離着陸の30分前がポイントです！



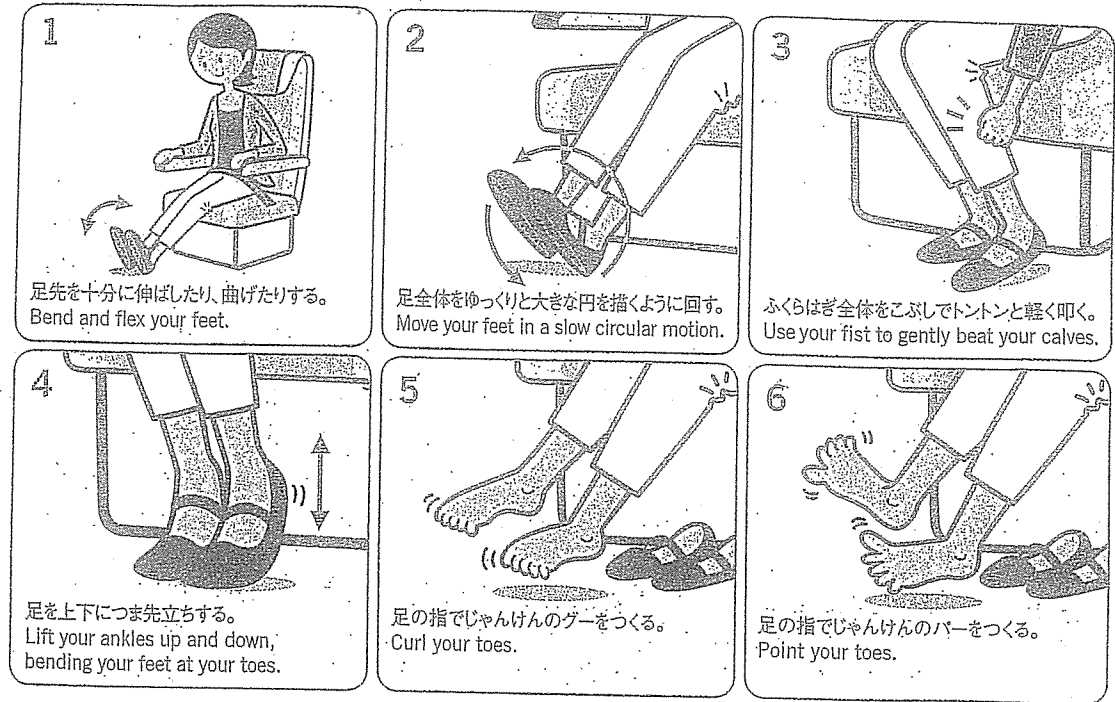
- ・つばを呑み込む。水やお茶を飲む。大あくびをしてみる。
- ・「耳抜き」を時々する ⇒ く鼻をつまみ、口も閉じて息を鼻から一気に出す
- ・居眠り× ⇒ つばを飲み込む回数が減るので、耳がふさがったようになる。

エコノミークラス症候群

しんぶじょうみやくけっせんしょう はいせんそくしょう
(深部静脈血栓症 / 肺栓塞症)

長時間同じ姿勢で座っていると足の静脈が滞り、血のかたまりができることがあります。その一部が血流によって肺に流れて詰まったりすると、胸痛や息切れがおこることがあります。その予防には適度の水分を取るようにして、足の運動をこまめに行うといいですよ。

エコノミークラス症候群予防のための体操



乗り物酔いの予防のツボ

内関(ないかん)

このツボは、手首の付け根から指1.5本を置いた手首中央のへこんだ場所にあります。

刺激法(ツボの押し方)

乗り物酔いで少しでも気分が悪くなったら、迷わず内関を反対の親指で押してほぐしてください。

徐々に気分が落ち着いて、吐き気も収まるはずですよ。

このように押し続けるのは大変なので

乗り物酔いしやすい人は…

1. 乗る前から「内関」をよくもんでおく。
2. 米粒などを「内関」にあててテープで固定しておく。
3. 睡眠不足は乗り物酔いをまねきます。出かける前には寝不足に気を付ける。

