



8月29日からのオーストラリア修学旅行にむけて、緊張している人、楽しみにしている人…さまざまだと思います。初めての飛行機！初めての海外！の人もいると思います。友達と一緒にいると楽しくて、どこにいても学校でのノリと一緒にがちです。公共の場でのマナーやルールは守って、日本人として、日本橋女学館の生徒として言動や振る舞いには十分注意してくださいね。

皆さんにとって有意義な修学旅行となることを祈っています。そのためにも十分な準備をしていきましょう。 Have a nice trip!



薬はひとにあげない・もらわない！

友達に薬をあげたら急変！という事態が、何らかの理由で起こってしまうことも考えられます。ひとりひとりが自分用のお薬を持ちましょう！

自分の体や症状に合うものを選ぶために、薬局の薬剤師さんに相談してください！外国では日本と同じ薬が買えるとは限りません。気をつけましょう。



学校では飲み薬を用意していません。

宿泊行事では、はしゃぎすぎ、疲れ、寝不足などから、頭が痛くなったり発熱したりすることがあります。自分の体に合う痛み止め(解熱鎮痛剤)は持っていきたいですね。

慣用句で「病は気から」という言葉がありますね。心配事や不安があると本当に具合が悪くなったりするものです。不安要因はできるだけ排除していきましょう。



飛行機内のこと これは知っておこう！



機内では、足をちょこちょこ動かそう！

「ロングフライト血栓症」や「エコノミークラス症候群」という言葉を知っていますか？機内で長時間同じ姿勢をしていることが原因で、足の血液が流れにくくなり、血の塊(血栓)ができやすくなります。この血栓が血管内を移動して、肺へ流れて血管が詰まると「胸の痛み」や「息苦しさ」などを感じます。最悪の場合、呼吸困難に陥り命に関わることもあります。

【予防法】

- 1. 足の運動** ●座っている状態で、かかと・つま先を上下に動かす(静かに)。
●2～3時間ごとに歩く(周りに心配・迷惑を掛けない程度)。
- 2. 水分補給** ●1時間毎に水分をとる(コップ半分ほどでO)。
※コーヒーやお茶はトイレが近くなるので避けましょう。
- 3. その他** ●足を組まない(足を組むと血液の流れが悪くなる)。
●ゆったりした服装をする(特にウエスト！お腹は楽に)。

サハラ砂漠よりも乾燥している。メガネを持ってきて！

機内の湿度は5～15%、サハラ砂漠よりも乾燥しています(サハラ砂漠の湿度は20%)。



例えば、眼は涙の水分が蒸発して角膜が傷つきやすくなります。
コンタクトの人は、機内ではメガネを着用するのがお勧めです。

喘息注意！！富士山の5合目並に酸素が少ない。

機内は気圧の低く、酸素量が20%も減っています。
貧血や喘息のある人には大きな負担になります。特に喘息は、思わぬ発作を起こす可能性がありますので、主治医に旅行中の注意事項(服薬の目安など)を確認してください。