

旅行の体調管理ここが大事！

準備の参考にしてね

外は寒くて、中は乾燥する。ヒートテックや着脱しやすいアウター、保湿剤はおすすめアイテム。

個人の体温計：旅先からホテルに戻って体調チェックしたい時 があると便利。

【飛行機に乗ると耳が痛くなる人】

航空性中耳炎の心配がある人は、耳鼻科で耳管の空気を流す処置をしておくとうい。

市販の点鼻薬を離着陸の30分前に使用すると、耳抜きがうまくできた生徒がいたよ。

離着陸の前に飴やガムを食べて耳管が通りやすくする。

【喘息が心配な人】

喘息発作の誘因が、風邪・ハウスダストの場合、乾燥した暖房室内と外気との寒暖差で、現地では発症しやすい。自分の症状にあった吸入薬を持とう。息苦しいと体力が心配です。



【保湿は大事！】

沖縄県と違い暖房が効いた乾燥した室内で、リップクリームや保湿剤は必要。敏感肌でなくとも準備しよう。白色ワセリンは口唇・皮膚の両方に使える。適量を手のひらで温めると、のびがいいよ。

【便利グッズ】

百均ケース：薬や保湿剤は手元に分けて持つキャリーバッグは預けてしまい、夕方ホテルでしか開けられない。移動先でもすぐ使えるようにリュックにもとう。マスク：旅先で替えられるよう余分に準備。

【薬は自分仕様のものを】

友達が体調不良の場合は、先生にまず報告しよう。薬アレルギーの恐れがあるから、薬をあげないでね。

寒冷下で発症するアレルギーもあるよ。※枕投げやベッドで暴れるとアレルギーが飛び散るから禁止。

体調不良かな？と思ったら

体を温めるため、カイロや短時間のシャワー浴(お風呂)、生姜湯など飲物がお勧めです。隣の駅まで歩いて薬局に行ったけれど、薬剤師が不在で買えなかったこともあります。いま健康体でも、環境の変化で歯痛や発熱、便秘がおこることも。楽しい旅行のため、風邪薬、解熱鎮痛薬、整腸剤は持つようおすすめします。