

# ほけん HIKOSAN保健だより せいかつへん 生活編

英彦山青年の家は、大自然に恵まれ、たくさんの動植物が生息しています。

さらに、標高800mに位置しているため、平地より気温が約5℃低いなど様々な違いがあります。慣れない場所での生活は、緊張や疲れなどで体調を崩しやすくなります。

皆さんが元気に活動できるように青年の家での生活のPOINTを紹介していきます。

## POINT① 宿泊前のコンディションづくり

### ★睡眠★

- ・早寝早起きの習慣を日ごろからつけましょう。
- ・特に前日は早く寝て、体調万全に！  
(睡眠不足は体調不良や乗り物酔いの原因に…)

### ★食事★

- ・前日の夕食や当日の朝食は、消化にいいものを腹八分目にしましょう。  
(暴饮暴食でお腹をこわさないように…)

### ★排便★

- ・毎日、同じ時間にトイレに行く習慣をつけましょう。
- ・当日の朝は、トイレをすませて出発！

### ★病気を予防★

- ・手洗いやうがいをしっかり行いましょう。
- ・おし歯の治療も忘れずに！
- ・薬が必要な人は、主治医に相談し準備しておきましょう。

## POINT② 宿泊中のコンディションづくり

よく寝て疲れをとる



夜更かしはせずにその日の疲れはその日にとりましょう。

体温調節をしっかりと



朝や夜は特に気温が低くなるので、体温調節ができる服装で研修をしましょう。

無理はしない



きつくなったら我慢をせずに先生に伝えましょう。事故につながる可能性もあります。

心の健康も大切に



集団生活では、心の疲れも出やすいです。思いやり・助け合いを大切にしましょう。

## POINT③ 宿泊中に起こりやすい病気やケガに注意

ずつつ頭痛	頭痛には様々な原因がありますが、青年の家は気圧が低いので、偏頭痛を起こしやすいです。偏頭痛持ちの人は薬を準備しておきましょう。
はつねつ発熱	環境の変化や疲れて熱が出ることがあります。普段から免疫力を高め、感染症対策もしっかり行いましょう。
アレルギー	ホコリを吸い込むことでアレルギー反応がでる人もいます。枕投げ等は絶対にやめましょう。
むしさ虫刺され	外にはハチ、マダニ、ムカデ、ヘビなどがいます。野外活動は長袖・長ズボンを着用するなど虫よけ対策をしましょう。
きんにくつ筋肉痛	登山や散策で運動量が多くなるため、筋肉痛になりやすいです。ストレッチやマッサージで筋肉をほぐしましょう。けがの予防にもなります。



※自分の薬は自分で持ってきましょう。友達にあげてはいけません。

## POINT④ 家に帰ったらしっかり休む

- ・研修中は疲れがないようでも、家に帰ったら疲れがドッと出やすいので、しっかりと休みましょう！
- ・帰宅後、発熱・腹痛・吐き気などがあれば病院を受診し、先生に連絡をしましょう。

## の 物 の よ 酔いやすい人へ

予防：①ご飯は食べ過ぎず、腹八分目に（空腹×）

- ②前日の睡眠をしっかりとっておく
- ③体をしめつけない服装で乗る
- ④酔い止め薬を乗る前に飲んでおく
- ⑤揺れにくい席に座ったり前方の遠くの景色を見たりすることも効果的

酔いやすくなる食べ物  
カフェイン・脂もの・香辛料・柑橘類（オレンジなど）

もしも酔ってしまったら・・・

- 先生に早めに伝える！
- 我慢をせずにエチケット袋に吐いてしまおう。  
(吐くことを気にせず、気楽に乗ることも一つの対処法です！)

