

ほけんだより 5月

令和6年5月1日
昭島市立富士見丘小学校
養護教諭 星 直子

じどう 児童のみなさんへ

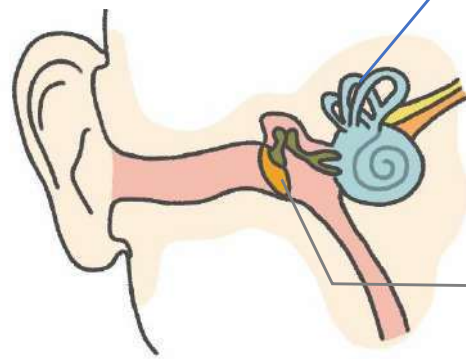
の もの よ お 乗り物酔いが起こるのはなぜ？

みなさんは、車やバス、電車などに乗っていて、気持ちが悪くなったことはありますか？ 自分が乗り物に酔いやすいとわかっていて、事前に酔い止めの薬を飲んで対策している人も多いと思います。

5月は、5・6年生がバスで移動教室に行きます。そのほかの学年も、今後、遠足や社会科見学などで、バスや電車などの乗り物を使って出かける機会があります。そこで今月号では、なぜ乗り物酔いが起きるのか、酔わないためにどんな対策方法があるのか、紹介します。

の もの よ お
乗り物酔いはなぜ起きるのでしょうか。

人間にんげんの体からだには、常にバランスを保つための感覚が備わっています。耳の中の鼓膜のさらに奥にある「三半規管」という場所が、頭の動きや傾きを感じとり、体のバランスをとる働きをしています。



さんはんきかん
三半規管

こまく
鼓膜

三半規管で感じとった、体の位置、揺れやスピードなどの情報は脳へと伝えられ、バランスをとっています。しかし、乗り物に乗ると、止まったり動いたり、道を曲がるときに左右に揺れたり、スピードも早くなったり遅くなったりなど、たくさんの情報が脳に伝えられるので、脳が混乱します。さらに、外の景色は次々に変わっていくのに、体自体をそのスピードで動かしているわけではないため、目からの情報と三半規管がとらえた情報がずれることも脳の混乱につながります。

脳が情報を処理しきれなくなると、血管や胃や腸をコントロールしている自律神経が乱れ、冷や汗が出たり、気持ちが悪くなって吐いてしまったりします。

また、乗り物酔いの原因は体の揺れによる脳の混乱だけではありません。

「酔ってしまうかもしれない」という不安な気持ちや、以前酔ったときの記憶を思い出してしまうことが、乗り物酔いを起こす原因になっている場合もあります。



乗り物に酔いやすい人も、次のページの対策を実践すれば大丈夫。もし酔ってしまっても、近くの友達やおとなに早めに伝えれば OK。あまり心配せず、校外学習を楽しめるといいですね。

の もの よ 乗り物酔いしないために

× はらぺこ・まんぷく



○ たの 楽しく過ごす



○ そと 外の景色をながめる



× つかれ・きんちよう



× すいみんぶ そく 睡眠不足



○ よ 酔い止めの薬を飲む



朝ご飯を食べずおなかがすいていたり、逆に食べ過ぎて満腹だったりすると、酔いやすくなります。また、前のページにあるように、乗り物酔いを心配しすぎて緊張したりつかれていたり、寝不足だったりすると、酔う原因になります。校外学習の前日は、早く寝て、体調を整えましょう。

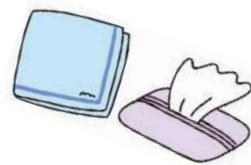
乗り物に乗ったら、緊張せず楽しく過ごすことで、酔いにくくなります。窓から景色をみるときは、進行方向や、なるべく遠くをながめるとよいです。酔い止めの薬も効果があります。

酔いやすい人も、そうでない人も、エチケット袋を忘れずに持ってきてましょう。しっかり準備をすることにより、安心して校外学習に臨むことができます。

まいにち も ハンカチを毎日持ってきてきましょう

4月に視力検査をしたときに、ハンカチを持ってきていない人がたくさんいました。トイレのあとや体育のあと、給食の前など、手を洗う場面はたくさんあります。せっかく石けんで洗っても、洋服で拭いたり、手を振って「自然乾燥」させたりしてしまったら、その手はばい菌だらけです。

毎日清潔なハンカチを持ってくるようにしましょう。忘れたときのために、予備をランドセルに入れておくといいですね。これから暑くなり、汗をかくこともあります。きれいなハンカチを持ち歩いてさわやかに過ごしましょう。



ほ ご し ゃ みなさま 保護者の皆様へ

受診のお知らせを配布しています

各検診で所見があった場合に、受診のお知らせをお渡ししています。学校での健康診断はスクリーニング検査ですので、病院を受診していただくことにより、正しく診断され、適切な治療につながります。お知らせを受け取った方は、早めに病院を受診していただくようお願いいたします。