

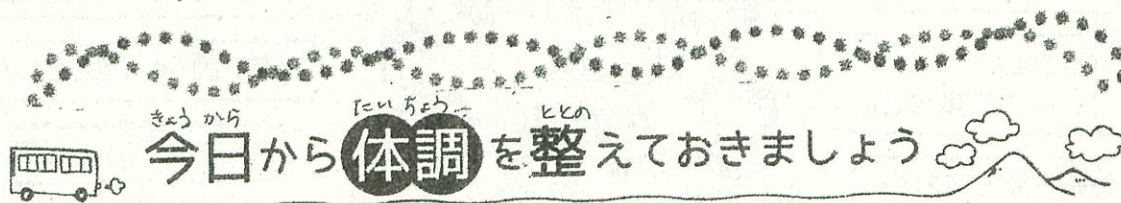
ほけんだより

※おうちの方と一緒に読みましょう。
令和6年5月 小田原市立町田小学校



楽しい修学旅行のために

いよいよ楽しみにしていた修学旅行です。修学旅行に向けて、心と体の準備はできていますか。
体調を整えて楽しい2日間に行きましょう！

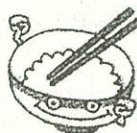


出発まで



睡眠をしっかりとうろう

早ね、早おきの習慣を



食事をきちんととうろう

特に朝ごはんはしっかり食べよう。
暴飲暴食でお腹をこわさないように



排便のリズムを整えよう

毎朝、同じ時間にトイレに行く習慣を。
便秘は、腹痛や乗り物酔いの原因になります



病気に気をつけよう

季節の変わり目で体調を崩しやすい時です。いつもと違うなと感じたら、早めに受診して、自分にあった薬を処方してもらってください。修学旅行にも薬を持っていってください。

前日



① 夕食は消化の良いものを
腹八分目。暴飲暴食はダメ

② 早めにお風呂に入って、早めに寝よう。
とにかくベッドに入って暗くしよう

③ 手足の爪は切りましたか？

④ 持参する薬は、入れましたか？

当日の朝の注意



① 朝ごはんは、消化のよいものを
必ず食べましょう

② トイレもすませましょう

③ 靴ずれはつらいもの。
はきなれた靴をはきましょう

④ 車酔いをする人は、出発前に酔い止め薬を飲みましょう。ふだん飲んでる薬も忘れずに。

足は体を支えています。そのため、くつ選びも大切です。
履きなれたくつ、歩きやすいくつは、体がつかれにくいです。



の もの よ ひと 乗り物で酔いやすい人へ……



前日はたっぷり寝る

満腹や空腹をさける

朝ごはんは、
脂っこいものは食べない

酔い止め薬を飲んでおく

バスは前のほうに座る



「楽しみだけれど、乗り物酔いが心配……」
という人もいます。
こんな対策で、不安を吹き飛ばそう！

時々遠くの景色を眺める

体を締めつけない服装で

読書や細かい作業をしない

友だちと話してリラックス

吐ききたくなったら、
吐けばいい。と気楽になる

修学旅行中は電車やバスに乗り、移動します。乗り物酔いにならないためのポイントは、
「気にしすぎない」ことです。「酔うかも……」とあまり不安に思わず、楽な気持ちで臨みましょう！
気持ちが悪くなったら、がまんしないで先生やお友だちに言いましょう。

- ♡ 気になることがあったら、先生に話しておきましょう。
- ♡ 薬を持っていく人は、薬を入れた場所、飲み方などを確認しておきましょう。
- ♡ 環境の変化によって、体のリズムが乱れたりします。生理用品の準備も忘れずに！
- ♡ 部屋では枕を投げたり、布団の上でふざけたりしないように！

ほこりが舞ってぜんそくやくしゃみ・鼻づまりなどのアレルギーをおこす人がいます



病氣やけがに気をつけて楽しい修学旅行にしましょう。みんなが笑顔で過ごせますように！

保護者の皆さまへ

修学旅行中、子どもたちが楽しく安全で健康に過ごすために旅行前の健康管理をよろしくお願いします。旅行中のことで何か気になることがありましたら、担任にお知らせください。

なお、旅行中に体調を崩したり、けがの発生等によって集団行動が難しいような場合は、ご家庭に連絡をするとともに迎えをお願いすることもありますので、ご理解ご協力をお願いします。

