

ほけんだより

修学旅行 特別号

令和8年5月13日発行
曾我小学校 保健室
多々良 若奈

当日はフル充電の元気と何事も楽しむ気持ちを持ってきてね!



5/16(土) 5/17(日) は待ちに待った日光修学旅行です!

いよいよ小学校時代の最大のイベント、修学旅行まで3日となりました。想像するだけでドキドキ♡ワクワクしていることと思います。そんな修学旅行を全力で、全身で楽しんでもらうために3つの話があるので、よ〜く読んでくださいね。

6年生へのお願い

修学旅行を楽しむために備えよう

『備えあれば憂いなし』何事も準備が大切です。みなさんが大人になるための第一歩なので、荷物の準備だけではなく、心の準備・体の準備をぜひ自分の力でしてみましょう。✧

1 くすりのおはなし

- ① 事前に学校に伝えた薬のみを持ってきます
- ② 決まった通りの量・時間・回数で使います
- ③ 人にあげたり人からもらったりはしません

- ④ 飲み薬は必ず先生の誰かの前で飲みます
- ⑤ 酔い止めは乗る30分前には飲みましょう



自分で使用できるように使い方やタイミング・量を事前に確認しておきましょう。

2 すごし方のおはなし

- 『早寝・早起き・朝ごはん』が大切です。意識して過ごしましょう。
- ★前日は10時には寝るようにしましょう。
- ★朝ごはんはしっかり食べてきましょう。
- ★はきなれた靴、動きやすい服装で来ましょう。



6年生全員で修学旅行に行こう!

3 せいのりのおはなし

すきなタイミングでお手洗いに行けるかわからないので、大きめのナプキンを用意しておきましょう。予定が近くない人や生理が始まっていない人も2・3枚ナプキンを準備しておく心安心です。



心配なことは何でも! いつでも! 相談してね

保護者の方へ

高熱や大きなけがなどで旅行先で受診する際は、ご連絡をさせていただくので必ず連絡がつくようにご対応をお願いいたします。状況によってはお迎えに来ていただくことがあります

当日は上大井駅に8:10集合です。事故に気をつけて集合してくださいね!!