



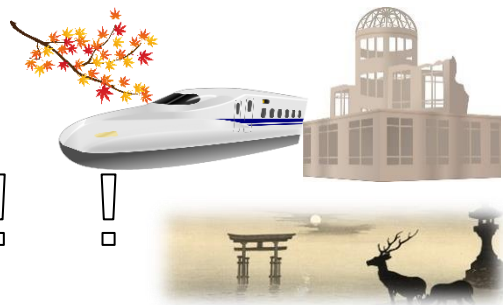
しゅうがくりょこうとくべつごう ほけんだよい修学旅行特別号

2019年10月21日(月)

丹波市小学校保健室

このほけんだよりはおうちのひとといっしょに読んでください

もうすぐ修学旅行！



10月25・26日は修学旅行！

「晴れるかな?」「準備は完璧かな?」と、みなさんいろんな気持ちだと思います。

楽しい思い出をたくさんつくって、充実した修学旅行にするために、6年生のみなさんに一番気にしてほしいのは、「体調」です。自分自身の健康管理がきちんとできるようになってほしいです。けがをしないためにはどのように行動すればよいのか、病気にならない生活習慣とは・・・などなど。

持ち物とともに、からだの準備もしっかりしておいてください。

ぜんじつ 前日まで

- 必要な薬は準備する(酔い止め・頭痛薬など)
- 早寝早起き朝ごはんで生活リズムを整える
- 女の子は生理用品を持ってくる

どうじつ あさ 当日の朝

- 朝ごはんを必ず食べてくる
- トイレをすませてくる

しゅうがくりょこうちゅう 修学旅行中

- こまめに水分補給をする
- 先生の話をよく聞いて、落ち着いて行動する
- 修学旅行中にしんどくなったら、無理をしないで近くの友だちや先生に伝える

ホテルでの過ごし方

◎2日目のお昼ごはんはランチビュッフェです

赤・黄・緑の食べ物をバランスよく選んで食べましょう

*赤の食べ物(魚、肉、卵、ハム、豆腐、牛乳 など)

*黄の食べ物(ごはん・パン・いも、うどん、油、砂糖 など)

*緑の食べ物(野菜、果物、海藻 など)

◎お風呂はマナーを守って、騒がないようにしましょう

次の方が使いやすく!ぬれたからだを拭いてから脱衣所へ!

◎部屋の冷暖房は、温度に気をつけて、付けっぱなしで寝ないようにしましょう

保護者の皆様

事前の健康調査を実施しましたが、それ以後体調の変化があり、気になることがあれば、担任または、養護(上浦)にお知らせください。

修学旅行中、けがや病気が発生した場合は、健康調査に書いていただいた緊急連絡先に連絡しますので、連絡がつくようにしておいてください。