



～楽しい修学旅行にするために～

待ちに待った“修学旅行”! ですね。6年生にとって一大行事である修学旅行を楽しむものにするために、まずは、けがや病気をせずに、心身ともに元気な状態で当日を迎えることが大切です。そのために、健康管理をしっかりと行いましょう。



3食きちんとたべよう!

特に朝ごはんが大切!



早寝・早起きをしよう!



睡眠不足は車酔いの原因に!

排便の習慣を付けよう!



「の」の字マッサージを試してみよう。

気温の変化に注意しよう!



調整できる服装を心掛けよう。

手洗い・うがいをしよう!



感染症を予防しよう。

不安なことはおうちの人や大人の人に相談しよう。



いつでも相談してくださいね。

持ち物チェックをしよう!

ハンカチ・ティッシュ



マスク



水筒・タオル

ゴミ袋

これらは常にバックに入れておこう!

★女の子のみなさんへ★

環境が変わると、急に生理が始まる場合があります。ポーチなどに生理用ショーツとナプキンを2・3枚入れて持っていきましょう。



～乗り物酔いについて～

修学旅行では、バスや電車等の乗り物に乗る機会が多いですね。乗り物酔いをしないための対策をしましょう。

乗り物酔いとは?

「乗り物酔い」とは、車やバス、船などの乗り物による不規則な揺れが原因で、頭痛や吐き気があったり、不快感を感じたりすることを言います。子供は、体が成長段階であることから大人よりも乗り物酔いになることが多いようです。



乗り物酔いをしないためには?



バスは前の方に座る

遠くの景色を見る。

前日はたっぷり寝る。

満腹や空腹を避ける。

乗り物酔いはしないぞー

乗る前に排便を済ませておく。

厚着をしない。



読書や細かい作業をしない。

体を圧迫するような下着は着ない。

保護者の方へのお願い

楽しい修学旅行となるように、以下のことに御配慮ください。また、健康状態に関することや体調面で気になる点は「修学旅行事前健康調査」に御記入ください。



- 慢性疾患やぜんそくの持病がある場合は、必ずかかりつけ医の診察を受けてください。
- 毎日服用している薬（アレルギー・ぜんそく等）がある場合は、必ず持参させてください。（※使用方法等を本人にあらかじめ理解させてください。）また、頭痛や腹痛を起こしたときに服用している薬がありましたら用心のために準備をお願いいたします。
- 乗り物酔いをしやすい場合は、本人に合った酔い止めの薬を持参させてください。持参させるときは、飲みすぎないように服用タイミングを本人に理解させてください。
- アレルギー等で食べてはいけない食品があれば、本人にもしっかり理解させ、必ず「宿泊学習事前健康調査」に御記入ください。

～当日の朝～

- 時間に余裕をもって起きましょう。
- 朝ごはんを食べ、排便を済ませておきましょう。
- 家で検温し、お家の方と体調の確認をしましょう。



何か困ったことがあったらいつでも相談してください。楽しい修学旅行にしましょうね!(*^^*)!