

楽しい修学旅行にするために！

令和元年6月7日
涌元小学校 ほけんしつ

体の調子をととのえよう！

- 特に睡眠はしっかりととりましょう。
- 体の調子が悪いときは、病院に行ってみてもらいましょう！
- 土日の過ごし方が当日の体調につながります。



前日は早く休もう！

- 持ち物の確認をしっかりとしましょう！
 - お風呂に入って、早めに休みましょう！
なかなかねむれないと思うけど、体をやすめよう。
- ※ 当日は、朝ごはんをしっかり食べ、トイレもすませ元気にきてください。



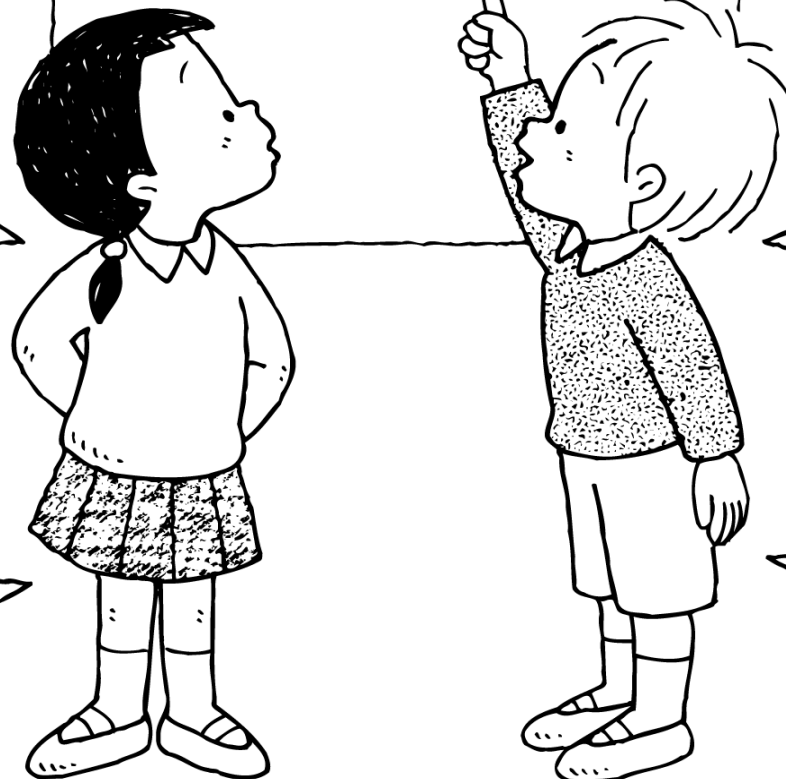
旅行中は…

- おかしやジュースなど食べすぎない。
夜9時以降は食べたり、飲んだりしない。
- きまりを守り、早ね・早起きに心がける。
こうふんして、旅行中もねれないと思いますが次の日のためにしっかりねましょう。



“ああ…楽しかった！”

とみんなが思える旅行にしたいですね。
そのためには、
**自分の健康管理は
自分でしよう！**



乗り物よいをしないために…

- 乗る30分前に『酔い止めのクスリ』を飲む。
- 服そうは、ゆったりしたものを着てこよう。
(首・胸・ウエストをしめつけない)
- 空腹・満腹は酔いやすいので、
腹八分目に！



そして

- 何よりも大切なのは、楽しい気分にいること。
(絶対酔わないと自信をもちましょう。)
 - 気分が悪くなったら、早めに先生におしえましょう。
- ※ もしものために…
エチケット袋を持ってきましたよう。

帰ってきたら…

- お風呂に入って、早くやすみましょう。
 - 帰ってから、下痢、腹痛、発熱などの症状が
でたら、学校に連絡してください。
- ※ ゆっくり休んで、月曜日には元気に登校してください。

