

楽しい宿泊学習にするために！

令和元年7月5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よ！！



前日は早く休もう！

- 持ち物の確認をしっかりしよう！
- お風呂に入って、早めに休もう！
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・・・

- きまりを守り、早ね・早起きに心がけよう。
こうふんして、宿泊中もねむれないと思いますが次の日のためにしっかりねましよう。

“ああ・・・楽しかった！”

とみんなが思える宿泊学習にしたいですね。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うために・・・

- 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、次の日には元気に登校してください。

