



# すこやか



尾張旭市立三郷小学校  
修学旅行特別号 R2.10.15

## 出発まであと7日！ 準備はOKですか？ 体調はバッチリですか？

待ちに待った修学旅行がいよいよ目の前に近づいてきました。修学旅行ではいろいろな所へ行きます。健康や安全に気をつけて行動しましょう。楽しい思い出をいっぱい作って元気に過ごすために、次のことを守りましょう！

出発までに

### 1. 体の調子を整えておく。

今日から早寝・早起き・朝ご飯で体の調子を整え、修学旅行は**万全な体調**で出発しましょう！また、修学旅行前健康管理カードを記入しましょう！



### 2. 忘れ物をしないように、持ち物の点検をする。

ハンカチやマスクは毎日取りかえられるように準備しましょう。  
バスの中や朝晩が冷えるので、**脱ぎ着しやすい長そでの服**を持って行きましょう。

また、薬を持っていく場合は、**薬を飲む時間・回数をお家の人と確認**して、**メモ**をしておきましょう。

※薬はあげたりもらったりせず、必ず自分の薬を使用しましょう。



### 3. 出発の前日は早めに入浴し、早く寝る。

修学旅行に備えて、早く寝ましょう。

また、食べ過ぎも空腹も乗り物よいの原因になります。朝ご飯を食べて、**排便**をしてからお家を出ましょう。



## 修学旅行中



### 1. 食後は必ずトイレに行く。

旅行中は移動時間が長く、排尿・排便を我慢しがちです。食後は、必ずトイレに行くようにしてください。便秘になりやすい人はマッサージ（お腹を「の」の字にマッサージ）をしてみましょう。

### 2. 夜ふかしをせずに早く寝る。

睡眠不足は乗り物酔いや体調を崩す原因となります。寝つきが悪くても、静かに目をつむって体を休ませましょう。



### 3. 自分の体調・安全の管理をしっかりする。

修学旅行中に体調が悪くなった時やけがをした時は、早めに先生に知らせましょう。



## の 乗り物酔いにならないために

### 前日

しっかり睡眠をとること！

### 当日の朝

朝ご飯は腹八分目！

満腹すぎても、空腹すぎてもダメ！

### 出発前

30分前に酔い止めの薬を飲んでおきましょう！



### バスに乗車中

- ・遠くを見る。
- ・不安が乗り物酔いを引き起こすこともあるので、「よわない」と思うことも大事！
- ・バスの中では寝る！

### もしも酔ってしまったら

- ・服をゆるめて、遠くの景色をながめましょう。



## 保護者の方へ

保健調査票・医薬品使用依頼票の提出ありがとうございました。修学旅行出発までに、体調や服薬について変更がある場合は連絡帳等で必ずお知らせください。

旅行中、けがや病気が発生した場合は保健調査票に記入し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。