

# \* げんき \*

2021. 10. 28 旭小学校 保健室 保健だより修学旅行特別号



## 待ちに待った修学旅行!!

### 全員で元気に参加するために…



#### ① 今から生活リズムを整えておきましょう。

早寝、早起き、朝ごはん、排便、ゲームやメディアの視聴時間を短めにする。など

※ 当日だけでは×

#### ② 健康チェックを毎日しっかり行い、家族の健康状態(★かぞくのように)も確認

して保護者の印を押してもらいましょう。(自分で押すのは×)

#### ③ バス乗車時間が長いためバス酔いしやすい人は、乗車前に酔い止めを飲み、

帰りの薬も持参しましょう。座席は前方の窓際がよいでしょう。



#### ④ 当日は、温度調節及び活動がしやすい服装にしましょう。

#### ⑤ 当日体調が悪くなった場合は、すぐに仲間や先生に伝えましょう。

(無理をしない)

万一発熱があった場合は、参加できなくなります。

上手に心とからだを休め、疲れをためないようにしましょう!

※ 2週間以内の発熱や同居家族の体調不良等についての扱いは、  
参加同意書の裏面を参考にしてください。

