



6年生の
みなさんへ

札幌市立藤野南小学校
保健室
令和5年7月7日



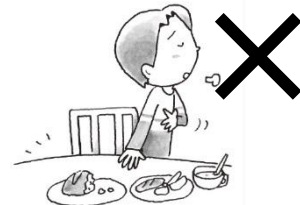
もうすぐ修学旅行です！



修学旅行がいよいよ近づいてきました。とても楽しみです。この日のために、係活動やしおりの作成をがんばってきたことと思います。思い出に残る修学旅行にするためにも、今から規則正しい生活を心がけて体調を整えておきましょう！

●からだところのじゅんびを！

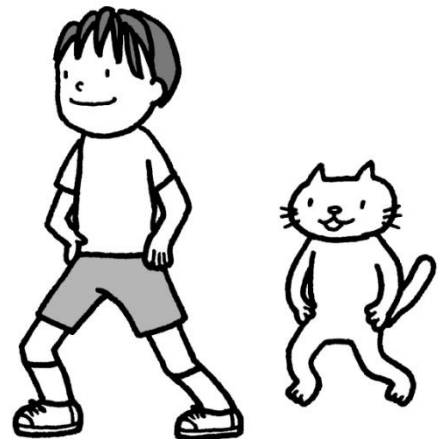
- ・早寝早起きの習慣をしっかりとつけておきましょう。
- ・朝はゆとりをもって起き、毎日しっかりと朝ごはんを食べてくるようにしましょう。
- ・毎朝同じ時間にトイレに行く習慣をつけましょう。べんぴは腹痛や乗り物酔いの原因になります。



- ・週末に用事があるときは疲れを残さないようにしましょう。
- ・体の調子が悪いときは早めに病院を受診して、体調を万全にしておきましょう。

●当日の朝は健康チェックを！

- ☐ 朝、すっきり目覚めましたか？
- ☐ 熱っぽくないですか？
- ☐ だるくないですか？
- ☐ 頭痛、腹痛はありませんか？
- ☐ 車酔いの心配な人は酔い止めをもちましたか？
- ☐ 食欲はありますか？



※当日の朝、または前夜より急な発熱、その他の理由で体調がすぐれない人は、担任の先生か廣瀬先生まで申し出てください。

●薬を持ってくる人は忘れずに！

かんきょうの変化で体調が変わることもあります。
ふだん飲んでいる薬がある人は、念のために持っていきましょう。



持病のある人	かかりつけの病院でもらった薬
たまに薬を使う人	胃腸薬・鎮痛剤・塗り薬・目薬など
乗り物に酔う人	酔い止め薬・エチケット袋（紙袋の中にビニール袋を重ねたもの）
その他に便利なもの	ばんそうこうは、ちょっとしたケガや靴ずれに貼れるので便利

⚠ 薬は絶対、人に あげない！ もらわない！

●乗り物酔いしやすい人へ！



睡眠はたっぷりと



腹ペコはダメだよ
いつもの食事を



よいやすい人はよい止め薬を
エチケット袋でいつでも安心



遠くの景色を眺めて
リラックス



よわない！

という気持ちも大切
ちゃんと準備をすれば
もしものときも大丈夫！

それでも、ぐあいが悪くなったときは

がまんしないで、早めに
まわりの友だちに知らせ
よう。いざというときの
ためにエチケット袋を
準備しておこうね。

きもちが
わるいです



●さいごに…

旅行中は気持ちが高ぶっているので、ふだんはしないようなことをしたり、ささいなことが気になってイライラしたり、ということも…。せっかくの旅行がトラブルで台無しにならないように、まわりの様子をよく見て、人の気持ちも考えて、落ち着いた行動をとるように心がけましょう。

●保護者の方へ

持ち物には、必ず名前を書くようにしてください。毎年、誰のものかわからない落とし物があります。

一生の思い出にできるよう、保護者の皆様も健康面に気を配り、体調を整え、一緒に準備をしていただけると幸いです。どうぞ、よろしくお願いいたします。