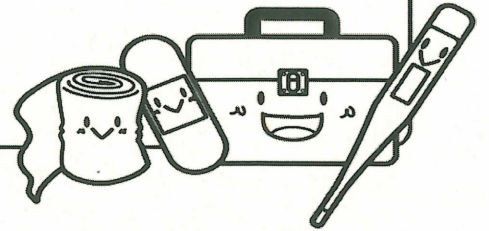




げんきのもと

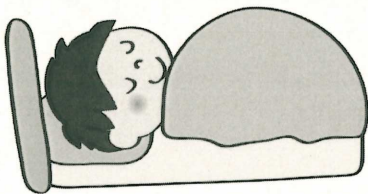
岩美南小学校 保健だより
号外 6年生修学旅行 Ver.
(H27.9.2)



いよいよ明日から修学旅行ですね！

荷物の準備も大切ですが、からだの準備はできていますか？修学旅行を楽しく過ごすためには元気でなければなりません。下書いてあることに気をつけて、みんなで楽しい修学旅行にしてくださいね！

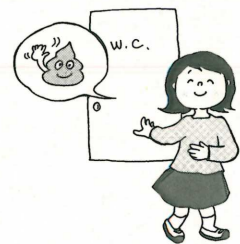
今夜は9時までにねよう！



ドキドキ、わくわく、緊張でなかなか眠れないかもしれませんが、ふとんに入って目を閉じているだけでも体は休まります。早く準備をすませて、おそくても9時までにはねましよう。もちろん、9時よりもっと早くてもOKです！

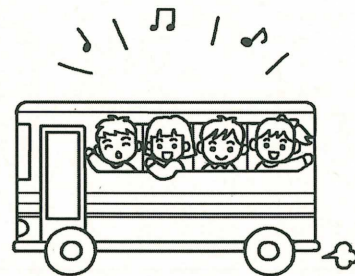
朝、トイレに行っておこう！

途中でおなかがいたくなったら大変です。トイレに行ってから家を出ましよう。旅先では便秘になりがちです。うんちを出して、すっきりした気分で行学旅行に出かけましよう！



～車酔いが心配な人へ～

- 朝ごはんは腹八分目
…空腹だと逆に酔いやすくなります。
- 酔い止め薬を飲む
…いつ飲めば良いか計画を立て、自分で考えて飲みましよう。
- 友だちと楽しくおしゃべりする
- 遠くの景色を見る
- 「気持ち悪い」と思ったら早めに近くにいる友だちや先生に伝える
…周りにいる人はやさしく接してあげてくださいね。



「酔うかも…」と心配しすぎると本当に酔います。「酔っても大丈夫！」「まあなんとかかなるでしょ！」と気楽に考えておく方が案外平気なんですよ。リラックス、リラックス♪