

ほけんだより あおぞら～修学旅行号～

2026 年 (令和 8 年)

10月 2 日

福山市立南小学校

10月15日・16日はいよいよ待ちに待った修学旅行ですね。よりよい修学旅行にするために今までクラスで計画してきたと思います。

わくわくドキドキしているのではないのでしょうか？楽しく思い出になる修学旅行にするためには、**健康**あるのみです！

自分自身の健康は自分で守る。睡眠・食事・体調管理をしっかりと行いましょう。修学旅行に行く前からの過ごし方がより一層大切です！

みんな笑顔でいざ京都・奈良・大阪へ！



充実した2日間にするために・・・健康管理をしっかりと！

前日まで

●睡眠・朝食・排便のリズムを整えておく！

早く寝て十分に休息し、好き嫌いなく食べるようにして、体調を整えましょう。

朝トイレにいて排便の習慣をつけておくとういことです。

●自分の健康状態を把握しておく！

体調が悪い場合は、早めにかかりつけ医に相談し、対処法などを知っておいてください。

●飲みなれた薬は忘れずに！

学校から薬を渡すことはできません。反だち同士での貸し借りも禁止です。

いつも飲んでいる薬、飲みなれた薬を忘れずに持ってきてください。



修学旅行中

●夜はしっかりと寝ること！

睡眠不足による体調不良で、修学旅行中に体調が悪かった…。ずっと部屋で休まなくてはならなかった…。なんてことがないように！その日の疲れを次の日に残さないように、夜はしっかりと寝てください。疲れているから早く寝たいな…部屋にはそんな友だちもいるかもしれません。

眠りたい人のことも考えて【思いやりの心】も忘れずに♡

●体調が悪くなったらすぐに伝えよう！

朝に必ず健康観察をします。自分の健康状態を先生にきちんといいましょう。朝は元気でも、いつもと違う環境で体調が悪くなることがあります。無理をせず、早めに伝えてください。

●乗り物酔いを防止するには…

*乗り物に乗る前に酔い止めを必ず飲む。 *頭を動かさずに遠くの景色を見る。

*「酔わない」という強い気持ちを持つ。寝るのもOK👍



帰ってきたら・・・

気がつかないうちに疲れがたまっています。帰宅後はしっかりと休み、月曜から元気に登校してきてください！