

# すこやか

# 10月

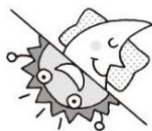


2025年10月10日(金)  
大山田小学校 ほけんしつ  
6年生 特別号

もうすぐ、みんなが楽しみにしている修学旅行です。すてきな思い出をつくる2日間にするためには、元気な体と心が大切です。体調を万全に整えて、旅行中はケガや事故のないようにすごしましょう♪



## 出発まで…



- ★早ね早おきの習慣をつけましょう。
- ★朝ごはんをしっかり食べましょう。
- ★毎朝、同じ時間にトイレに行って、リズムを整えましょう。

## 当日の朝は…



- ★家を出発する1時間前には起きましょう。
- ★朝ごはんは消化の良いものを食べましょう。
- ★トイレをすませておきましょう。
- ★顔色など身体の調子をチェックしましょう。

## 前日は…



- ★夜ごはんは消化の良いものを食べましょう。
- ★早めにお風呂に入って、早くねましょう。
- ★持ち物を、もう一度確認しましょう。
- この時期は、一日の中で気温差が大きいので、気温の変化に応じて衣服を調節できるように準備をしましょう。
- 修学旅行中は、たくさん歩きます。新しいくつやはきなれていないくつだと、くつずれやまめができてやすくなります。はきなれたくつを使いましょう。



今日から**体調**を整えておきましょう



修学旅行中に体調が悪くなったら、がまんせず、小さなことでもすぐに教えてください。

全員にとって最高の思い出にしましょう♪みなさんと一緒に行けるのを楽しみにしています☆



## ★修学旅行は楽しみだけど、乗り物酔いが心配な人へ★

乗り物酔いは病気ではありません。平衡感覚のズレによって、乗り物酔いをしやすい人とそうでない人がいます。「酔ったらどうしよう」と不安を抱えるのではなく、「今日は大丈夫!」と心を落ち着かせることが大切です。下の対策を守ればきっと大丈夫。ぜひ参考してみてください♪

前日はたっぷり寝る

満腹や空腹をさける

朝ごはんは、  
脂っこいものは食べない

酔い止め薬を飲んでおく

バスは前のほうに座る



「楽しみだけど、乗り物酔いが心配…」  
という人もいます。  
こんな対策で、不安を吹き飛ばそう!

時々遠くの景色を眺める

体を締めつけない服装で

読書や細かい作業をしない

友だちと話してリラックス

### 必要な「薬」などは 忘れずに!

環境の変化で体調が変わることもあります。ふだん使っている薬がある人は、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）
コンタクトレンズを使っている人	コンタクトレンズのケア用品・メガネ
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、箱や説明書を一緒に持参しましょう  
何の薬か、また用法や用量がすぐわかります。

⚠ 薬は絶対、人に あげない! もらわない!  
体質に合わない薬を飲むと、アレルギー反応を  
起こし、じんましんが出たり、ひどい時には呼  
吸困難を引き起こしたりします。



## ❀ おうちのかたへ ❀

お子さんにとって思い出に残る楽しい修学旅行になるよう、ご家庭での健康管理にご留意ください。普段乗り物酔いをしない子ども、睡眠不足や身体の調子が悪いと酔うことがあります。顔色は良いか、食欲はあるかなど、当日朝の健康観察を十分に行ってください。また、捻挫や靴ずれを防ぐため履きなれた靴を履かせてください。安全を最優先したうえで、楽しく思い出に残る修学旅行になるようにしたいと思っています。お子さんの体調などでご心配がありましたら、ご連絡ください。