

ほけんだより

修学
旅行号

5月24日から、みんなの楽しみにしている修学旅行です。3日間、元気いっぱい元がおですごせるように、いも衣も、荷物もしっかり準備しておきましょう。

前日までは...

- ・しおりをよく読んで、持ち物を準備しましょう。
- ・活量かの中で、い配不安なことがある時には、おうちの人や先生に相談しておきましょう。
- ・早寝・早起き・朝ごはん で生活リズムをととのえて、体調をくずさないようにしましょう。

前日は、とくに早めにおふとんに入りましょう。ドキドキ♡ワクワク 眠れたいがもしれませんが、横になって体を休めましょう。



174エックシ。

必要は
ワスリを
わすれず
に。

当日の朝は...

- ・朝ごはんをしっかり食べて、おうちでトイレをすませておきましょう。
- ・バスよいかい配己人ほ、よい止めをのんでおきましょう。

☆健康チェックカードも忘れずに持ってきてくださいね!!

旅行中は...

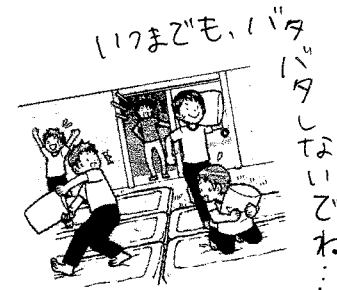
- ・具合が悪い、けがをした... という時は、無理せずに教えてください。



バランスよく
食べようね。

- ・バイキング形式の食事の時には、食べすぎ注意!!
自分のおよかの様子と相談しながら食べましょう。

- ・食事の前やトイレのあとなどで、手洗い・アルコール消毒・おてふきでふくなど、感染症対策を忘れずに...



いづまでも、バタバタしないぞね...

- ・夜はつかれて、早めに休みたい人もいます。部屋での過ごし方に気をつけましょう。

おうちに帰ったら...

- ・おうちの人に旅行中のお話をしたら、早めに休みましょう。
- ・土日でしっかりつかれをとって、月曜日には元気に学校に来てくださいね。



ステキな
思い出が
できるよ
いっしょ
だよ。