

ほけんだより あいのて

6年生へ

令和8年8月28日
新篠津村立新篠津小学校
養護教諭



いよいよ修学旅行が近づいてきました。楽しい思い出を作るためには、体調をととのえること、ルールやマナーを守ることが大切です。当日だけ気をつけるのではなく、出発前から意識できるといいですね。

出発まで

- ・生活リズムをととのえましょう。夏休み気分が抜けないまま夜ふかししていませんか...
- ・毎日同じ時間にトイレに行く習慣をつけましょう。

前日

- ・夜ふかし厳禁！早めに布団に入りましょう。寝不足は体調不良やバス酔いの原因になります。わくわくして寝れないかもしれませんが、ふとんに入って横になりましょう。
- ・薬が必要な人はかばんに入っているか確認しましょう。

当日

- ・朝ごはんを食べて登校しましょう。空腹だと酔いやすくなります。
- ・はきなれたくつをはきましょう。
- ・気温にあった服装を！まだまだ暑いですが朝や夜は寒いかも。調節できるようにしましょう。
- ・就寝時間になったら目を閉じて休みましょう。寝ている友達を起こさないように...



いつもとは違った場所で、みんなで過ごす2日間です。

ルールやマナーを守らずに過ごしていると、周りが悲しい気持ちになったり、大きなけがをしてしまったりすることがあります。みんなが安全に、笑顔で過ごせるようにしましょう。

体調が悪い時は無理をせず、近くの先生に教えてください。

