



あめのちはあ

5

がつごう
月号



後期ほけんだより特別号

令和7年5月9日

宿泊研修・修学旅行 にむけて…



あんぜん たの

安全に楽しくすごすために…

①持ち物は準備 OK?

お金や下着、しおり、いつも飲んでいる薬、酔い止め…忘れ物はありませんか？
当日の朝あわてないように、事前に持ち物の確認はすませておきましょう。

②体調は万全?

かぜは引いていませんか？ケガはしていませんか？
体調が良くないと楽しめません。生活リズムを整えて、体調も整えておきましょう。
つい楽しみすぎて、羽目を外しそうになりますが大きなケガや事故につながる可能性があります。
楽しみつつ、自分の命と健康を第一優先に行動することも学習です。

保護者の方へ

先日はお忙しい中、事前健康調査へのご協力ありがとうございました。旅行中、体調不良や大きな怪我等で緊急を要する場合、緊急連絡先にご連絡することやお迎えをお願いすることがあります。また、医療機関を受診する場合には、健康保険証のコピーをFAXなどで送信していただくこともございますので、予めご了承ください。子どもたちの健康と安全に配慮し、全員そろって元気に帰ってくることをサポートいたしますので、ご協力お願いいたします。

うら面も見てね

乗り物酔い予防の

5つの心得

1

揺れの少ない
窓際の席を確保

2

ベルトを少し
緩めておく

3

読書や手元を
見る細かい作業は
避ける

4

遠くの景色を
見るか、
目を閉じる

5

友だちと
おしゃべりして
リラックス



酔ってしまったときのために

エチケット袋を手元におくと安心です

自分でできる



乗り物酔いの予防策

前日

- 暴飲暴食せず消化にいいものを食べる
- 早めに布団に入り、十分に睡眠をとる

当日

- 満腹・空腹を避ける。朝ごはんは腹八分目
- トイレは余裕をもって済ませておく
- 体を締め付けない服装で
- 乗り物に乗る前に酔い止め薬を飲む

「酔うかも…」
という不安な気持ちに
ならないくらい
準備万端にして
臨みましょう。



花王株式会社様からBiore 洗顔料のサンプルをいただきました。元気できれいな肌を保つためにはスキンケアが大切です。一緒に入っている、洗眼ノートには、肌の役割やニキビ予防についてなどが書かれています。おうちで読んでみてください。

小さいサイズなので、宿泊研修や修学旅行にもぴったりです。ぜひ使ってみてください。(肌に合わない場合は、すぐに使用をやめてくださいね!)