

3年生のみなさんが楽しみにしている行事が近づいてきました。新型コロナウイルスの予防や対応を充分に実施した上で、心身ともに健康で安全な活動となるよう準備を進めていきます。今まで以上に規則正しい生活に心がけて、修学旅行までの健康管理に努めましょう。

困ったことや不安なことがあれば、気軽に相談してください。

思い出に残る修学旅行にするために、健康管理をしよう！

- 1 規則正しい生活をする事！（受検生の基本にもなります！）
- 2 睡眠時間を充分にとること！（夜10時には布団に入ること！）
- 3 3食しっかりバランスの取れた食事をする事！（お菓子でお腹を満たさない！）
- 4 毎日の便通に心がけること！（便秘しないために、朝トイレに座る習慣を！）
- 5 普段使用している薬がある人は忘れずに準備しておくこと！



*事前健康調査で、みなさんが持参する薬についてチェックしています。今の症状に関係なく、使う可能性がある薬は必ず持って行ってください。修学旅行中、急に体調が悪くても、薬を持っていたおかげで修学旅行を中断せずに無事に帰ることができた例がたくさんあります！



いつ・どのくらい・どんな時に飲むのか分かるようにして持てきましょう。

また、薬はもしもの場合（紛失や落とした場合等）に対応できるように薬は1日分多めに持てきましょう。

酔っても大丈夫だよ。体質だもの。
早めに先生に知らせてね。



☆ 乗り物酔いが心配な人へ

- ① バスに乗る30分程前に酔い止めを飲む。
- ② 十分に睡眠をとる。
- ③ 当日の朝ご飯をきちんと食べる。（朝ご飯の食べ過ぎにも注意する）
- ④ バス酔いを心配しすぎない。

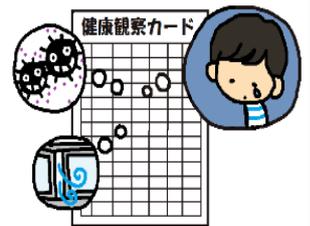
～保護者の皆様へ～

大切なお子様の修学旅行の実施に伴い、安全で安心できる修学旅行にするために、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ等の感染症に充分配慮していきたいと考えています。

安心安全で、思い出の残る修学旅行となるよう心身の健康と安全を見守り、引率させていただきます。

☆修学旅行前健康観察について

- 1 9月9日(火)の朝から9月30日(火)当日までの約3週間、修学旅行に向けて健康管理を実施します。
- 2 毎朝、しっかりと記入してください。
また、週末には保護者の方の見届けのサインをお願いします。



☆ その他

- 1 お子様の病気や身体のことなどで何か心配なことがあれば、切り取り線下に記入して提出してください。
- 2 先日、事前健康調査に記載していただいたお子様の状態はこちらでまとめ、当日配慮させていただきます。
- 3 旅行先で病気やけががあった場合は緊急に連絡させていただくことがあります。修学旅行中は、連絡がすぐにつながる状態にさせていただきたいです。

.....きりとり線.....

組 番 名前()

※変更内容(病気・けが・緊急連絡先)や事前に伝えておきたいことなど

変更があれば9月12日(金)までに担任に提出してください。