

# ぼんたどい

2013年 6年修学旅行号  
新郷小学校保健室

## 健康状態を万全に!



- (1) **生活チェック表**をつけながら、早ね・早起きをして体調をととのえましょう。
- (2) 前日は早めに寝る。…眠たくなくても、布団に入って目を閉じているだけでもOK!
- (3) **朝ごはん**は必ず食べてくる。
- (4) 乗り物酔いをする人は、**薬**を忘れずに飲んでくる。…**2日目の分も用意**してくる

## 乗り物の中では

- (1) **おやつは決められた時間**に自分のおなかと相談して食べる。(旅行中の体調はおやつのとりに左右される)
- (2) 乗車中に気分が悪くなったら、早めに知らせる。



## 見学先で

- (1) 見学先のトイレにはトイレットペーパーがないところがあるので**ポケットティッシュを必ず持ちましょう。**
- (2) **はきなれたスック**をはいていく。
- (3) 車で酔わない人でも、遊園地の乗り物で酔う人がいます。(自分の体調と相談して乗りましょう)



## マル秘 ~過去の修学旅行悲劇集~

- ① 出発直前に、忘れ物をとりに学校の廊下を靴下で走り、ころんで前歯を折ってしまった。(涙の見送り...)
- ② 不規則な生活をしながら修学旅行に参加し、途中で体調不良をおこして、寝込んでしまった。(見学どころか、病院へ行く歯目に...)
- ③ 自販機で買ったジュースを2本続けて飲む。(バスとトイレを往復の連続でした)
- ④ USJでポップコーンを食べ過ぎた。(2日間腹痛に苦しみました)
- ⑤ ガムをかんだまま寝る。(翌朝ガムが髪の毛にくっついていて、はさみで切ってもらい、一部とら刈りとなりました)
- ⑥ さいふ、おみやげを落としてしまい、悲しい思い出ができました。

悲劇の追加はいりません。楽しい思い出だけをつくってくださいね。