

ほけんだより

—11月号—



修学旅行前号
—号外—

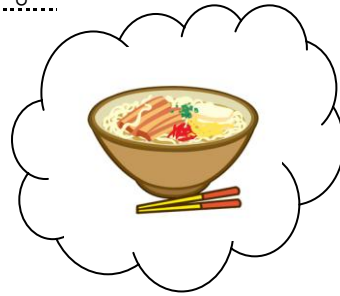


自分で体調管理をしよう！
体調をチェックしてみるんだ～☆

何個
当てはまる
かな？^^

11月19日～22日まで修学旅行!!

11月はみんなが待ちに待った修学旅行!!!
もう準備はできましたか？3泊4日を楽しく過ごすために、
自分の健康についても準備し始めましょう。
健康であることが楽しい思い出作りへの第一歩です。
万全の体調で臨みましょう (^ω^)



薬について

環境の変化で体調が変わることもあります。非常事態に
備えて、自分の体質に合った薬を家から持ってきてきましょう。

薬は
あげない

薬は
もらわない

薬は
飲みすぎない

<旅行に行く前の健康管理を！>

☆生活リズムを整えておこう

⇒睡眠不足・夜更かしは疲労が蓄積するもとです。旅行一週間前から食べ物や睡眠に
特に注意して生活し、体調を整えてください。

☆自分の体の状態を知ろう

⇒喘息・アレルギーなどがある人は、しっかりと今の状態を把握しましょう。
自分の体質・健康状態に応じた予防・処置等はできるだけ自己管理できるように
しておきましょう。

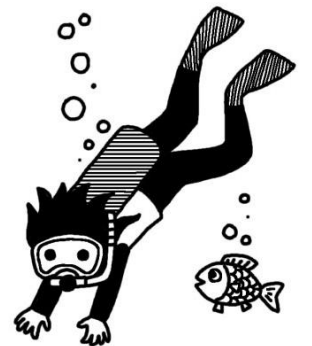
◇当日の朝◇

- 体調がとってもいい！(☆彡☆)!!
- 朝食を食べた！
- トイレを済ませた！
- 自分用の薬を持った！

※旅行後、体に異常が
あった場合は、
すぐに学校にお知らせ
してくださいね。

◇旅行中◇

- 体調がとってもいい！
- 睡眠をしっかりとっている！
- 暴飲暴食なんてしていない！
- 薬の貸し借りはしていない！
- 手洗い・うがいをしっかりしている！



みんなが元気に帰ってきて、
土産話をしてくれることを
楽しみに待っています(^^)
気をつけて行ってらっしゃい♪!!



ニャー!!