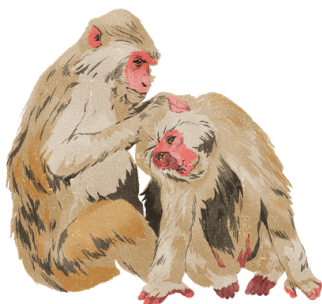
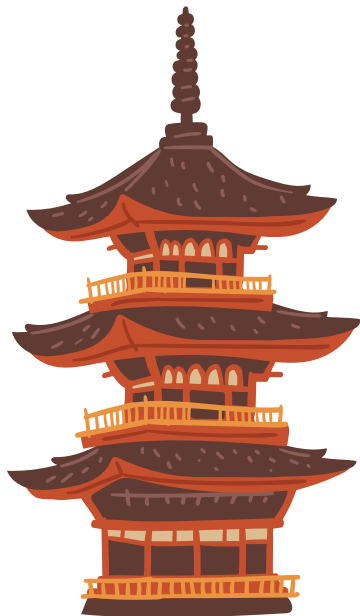




もうすぐだね！日光直前号 ほんだより

さいたま市立辻小学校 R8.9月発行

6年生修学旅行

安心して安全に過ごせるように、保健室からのお願いです。

旅行中

睡眠

この1泊2日の活動中の多少の睡眠不足は仕方ありません。なぜなら「非日常」だからです。普段の生活と同じように睡眠をとることはできません。とはいえ、他の人の睡眠を妨げる迷惑行為は禁止です。

飲食

たくさん食べましょう。
日光でしか味わえないものばかりです。
用意していただく1日3回の食事に感謝して、積極的にたくさん食べましょう。



帰宅

疲労

1泊2日の旅行は誰でも疲れます。なぜなら「非日常」だからです。帰宅後「地元はいいよなあ」「やっぱり家は落ち着くなあ」と、家の居心地の良さと家族のあたたかみに感謝して、ただただゆっくり休みましょう。



切替

いつまでも旅行の余韻に浸ったり、疲れを引きずったりしてはいられません。次の週の学校も全員そろって「日常」を再開できるかどうか。個人の意識と集団の真価が問われるところです。



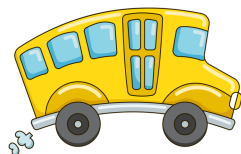
薬はリュックに入れる

ポストンバッグはバスの奥底にしまわれてしまいます。



すぐに取り出せるようリュックに入れてください。エチケット袋もですね！

① 酔い止め



バスは片道3時間です。

少しでも心配な人は必ず用意しましょう。

効き始めるまでに時間がかかるので、当日の朝、家から飲んで来てください。帰りの分も忘れずに持ってきてましょう。

② エチケット袋



「まさか自分が」と過信せず、長距離の車移動の時は携帯しましょう。

保健室もエチケット袋を用意していますが、自分の物は自分で用意しましょう。凝固剤入りのエチケット袋は“臭い”を吸着してくれるので、おすすめです。

100円程で売っています。

③ 痛み止め・解熱剤

薬は人にあげない、もらわない。

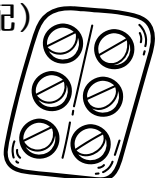
自分の体調に関わる物は、自分で用意する、良い機会です。

薬は飲んだことのあるものを持てきましょう。(アレルギーの心配)

突然の発熱、腹痛、頭痛、

月経痛に備えて持っておくと

安心です。



④ 寒さ対策 (上着)

10月末の日光の気温は、

最高気温が平均13℃、

最低気温が平均4℃と、

朝晩は特に冷え込みます。

服装は重ね着できるものを用意しましょう。

また脱ぎ着しやすい上着やコートがあると便利です。



⑤ 抗アレルギー薬



普段と違う環境だと、くしゃみや

鼻水、目のかゆみ等のアレルギー症状

が現れやすくなります。

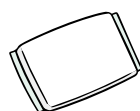
普段使っているアレルギー用の薬がある人は持て行きましょう。

目薬、点鼻薬等は自分でさせ

るよう、練習をしましょう。



⑥ 生理用ナプキン



環境が変わることで脳内のホルモンバランスが変化し、予定外に月経が来ることも珍しくありません。

修学旅行前に、保健室の先生からもお話しますが、いざという時のために、生理用ナプキン、ショーツなどを持ていきましょう。