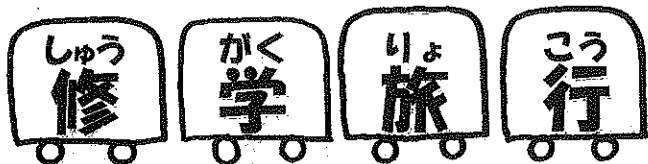


# ほけんだより 5月

修学旅行号 丹波小学校 平成23年5月10日

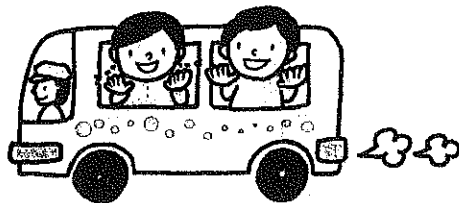


きょうと なら おおさか  
【京都・奈良・大阪】

がつ にち すい にち もく  
5月11日(水)・12日(木)



あしたからまちに待った修学旅行です。修学旅行を元気に楽しむためには、からの準備も大切です。楽しい修学旅行にするために、以下のことに気をつけましょう。

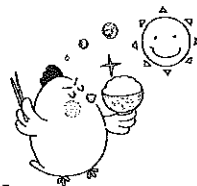


まえ ひ はや ね  
☆前の日は早く寝よう。

しゅうがくりょこうじつは、いつもより学校に来る時間が早いです。ドキドキ・ワクワクで楽しみだと思いが、前日はいつもより早く寝て、しっかり睡眠をとりましょう。寝不足は乗り物酔いの原因になります。

あさ た  
☆朝ごはんをしっかり食べよう。

くうぶくは、乗り物酔いの原因となります。朝早くてごはんがのどを通りにくいかもしれませんが、朝ごはんは1日のエネルギーとなるので、しっかり食べてきましょう。また食べ過ぎも酔う原因になります。食べる量は考えましょう。



☆トイレをすませておこう。

バスで移動するので、自由にトイレに行けません。家でもすませておき、行ける時に行くようにしておきましょう。



ちょうせつ うわぎ も  
☆調節できる上着を持ってこよう。

あさ ぶる きおん が 下がります。上着を持ってきておき、気温に合わせて服装を調節できるようにしましょう。

くすり  
☆薬について

よいどめ・いつも飲んでいる薬など、修学旅行に薬が必要な人は、おうちの人と相談して持ってきてましょう。学校からは飲み薬は持って行きませんので、必要な人は、必要な分だけ準備をしておいてください。持ってきた人は先生に教えてください。