

ほげんだまり 11月

令和6年11月1日
向洋小学校 保健室
No.13
長子配付



11月8日は秋の体験学習



<p>前日 まで</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 生活リズムを整える。 <input type="checkbox"/> 「頭が痛い」「歯が痛い」「足が痛い」など、体の調子が悪い人は早めに病院へ <input type="checkbox"/> 手足のつめを切る。 <input type="checkbox"/> 前日は早めに寝る。
<p>当日</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 朝ごはんを食べる。(食べすぎ注意!) <input type="checkbox"/> 体調チェック(熱はないか、痛いところはないか) <input type="checkbox"/> 酔い止め薬やいつも飲んでいる薬を、<u>わかるところに</u>入れておく。 <input type="checkbox"/> はきなれた靴をはく。

※おやつ交換はしません。自分で食べられる分だけを持ってきましょう。

バス酔いが心配な人は裏面をチェック→

弁当
お弁当はこれ!

やはた
八幡

おにぎり弁当

ミートボールやスパゲッティが入っていておいしそうです!
くわしくは、QRコードからアクセス→→→



飲み物は
持ってきてね

保護者の皆様へ

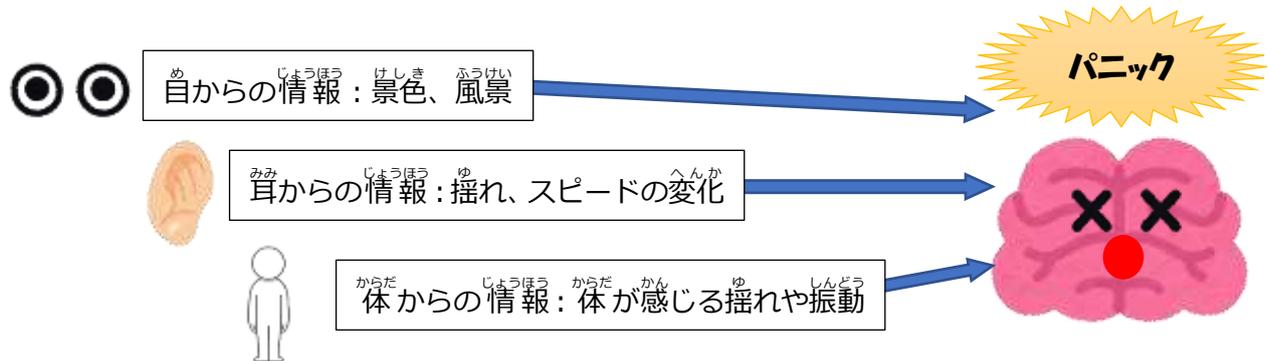
お弁当について、アレルギー等で食べられないものがあればお知らせください。

ふせごう！バス酔い

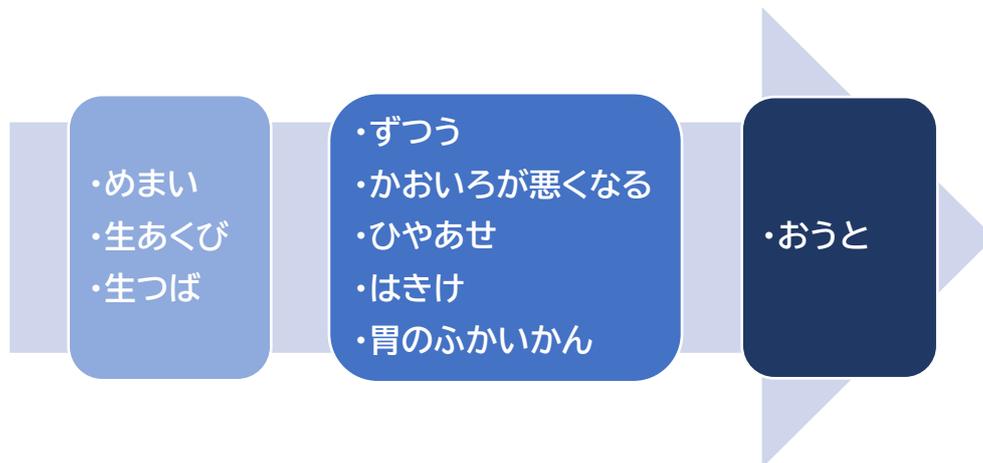
■ どうしてバス酔いするの？

の 乗り物酔いは、感覚のずれや混乱によって起こります。

(例：車で本を読んでいて、目は止まっているのに体は揺れている)



■ バス酔いってどんな感じ？



■ どうすればバス酔いを防げる？

- 「今日は酔わない」「大丈夫」という気持ちをもつ。
- 体調を整えておく。
- 朝ごはんは腹八分目
- 酔い止め薬をバスに乗る前に飲んでおく。(帰りの分も忘れずにもってきてね)

