

ほけんだより

5年生用

平成27年9月14日
気仙沼市立小泉小学校
保健室

いよいよ今週、野外活動へ出発です。（お子さんと一緒にご覧ください）

野外活動の荷物の準備、心の準備は整いましたか？野外活動は、集合時間が7時25分です。前日は、早めに布団に入り、朝の時間に余裕が持てるようにとよいです。体調を整えて楽しい合宿になるように、みんなで気をつけましょう。

※体の準備

寝不足が体調をくずす一番の原因です。

睡眠はしっかりとりましょう。

飲み過ぎ・食べ過ぎに気をつけましょう。

野外活動で元気に過ごすための4か条



1 夜は
9時半までに寝る

2 前日の朝は
6時には起きる

3 朝食は
きちんと食べる

4 朝は
トイレに行く

事前調査にご協力ありがとうございました。

- ・薬の準備の必要なお子さんがおります。薬の入っている場所が、お子さんに分かるようにしておいてください。
- ・車酔いの心配なお子さんがおります。薬を飲む場合には、車に乗る30分前までに飲むようにしましょう。薬は行きだけでなく帰りの分の薬も持たせてください。
- ・生理痛のため、痛み止めが必要なお子さんは薬を準備しましょう。また薬を飲むときは、引率の先生にお話ししてから飲むようにしましょう。

※学校では、外科的な応急処置のために救急バックを持って行きますが、原則として内服は準備しません。

お子さんにとって、野外活動が良い思い出になるように、そして楽しい気持ちで出発できるようにお家の方の目配り、気配り、言葉かけをお願いします。職員もしっかりお子さんの活動をサポートしていきたいと思っております。