

ほけんだより

～宿泊学習 ver～



平成30年7月17日 大草小学校 保健室
ほけんだより 宿泊学習特別号 文責：川上美由紀
5・6年生のみなさんへ



いよいよ、みなさんが楽しみにしている宿泊学習が近づいてきましたね。「忘れ物はないかな?」「天気は大丈夫かな?」など心配なことはたくさんありますね。なかでも一番気にしてほしいのが、「体調」です。
夏休みに入りますが、生活リズムをくずさず、体の準備をしっかりとって宿泊学習にのぞみましょうね!

☆快適な旅のススメ☆

宿泊学習までに体調を整えておきましょう。(夏休みだからって、なまけてはいられません!)
やっぱり、「はやね」「はやおき」「あさごはん」が大切です

☆はやね☆

夜は9時～10時までに
お布団に入りましょう!
夏休みだからって、ゲーム
やテレビを夜
おそくまでみな
いように心がけ
ましょうね。



☆はやおき☆

早起きはいいことづくめ!
・トイレに座り、うんちを出す
クセをつけよう。
・持ち物の確認を
して忘れ物がな
ようにしよう!



☆あさごはん☆

朝ごはんは
しっかり食べよう!
1日の元気の源、
あさごはん!
ごはん単品だけで
なく、バランス良く
おかずを食べよう。



☆出発するまでに準備すること☆

○内服薬

必要な薬は自分で持って行きましょう。
(酔い止め薬、頭痛・腹痛薬など)
薬をもってくる時は、おうちの人と、
「何をいつどれだけ飲むか」を
しっかり確認しておきましょう。



○衣服

動きやすい服を準備しましょう。
長袖長ズボンを用意し、なるべく
黒い服は避けましょう。汗をたくさん
かくので、**タオルや帽子**も忘れずに。
また、**履きなれた靴**をはきましょう。



☆乗り物よいについて☆

車酔いしやすい人は、酔い止めをもってこよう!

乗り物よいを予防するポイント

乗り物よいを防ぐために、まず、乗り物に乗る前に体調を整えておき、乗り物の中では、乗り物の進む方向に向かってすわり、遠くを見るようにするとよいでしょう。
また、「絶対によわない」と自信を持つことも大切です。

乗る前に



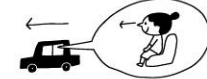
しっかりとすいみんとる

よわないぞ!



「よわない」という自信を持つ

乗車中は



乗り物の進む方向を見る



バスなど、進行方向が見えにくい乗り物に乗る場合は、遠くの景色を見る

ほかにも

・乗り物に乗る1時間前には、食事を済ませる
・ゆったりとした服を着る など

いよいよ楽しみにしていた宿泊学習ですね!

夏の暑い時期ですが、熱中症などに気をつけて、
楽しく、学び多い2日間にしましょう!

行く前に気になることなどあれば、いつでも相談に来て
くださいね! 私も日焼け対策をバッチリ

して、ピザを楽しみに、みんなと
がんばります(^o^)/

