

「はやね・はやおき・あさごはん」で毎日元気！
まいにちげんき

ほけんだより

～おうちの人といっしょに読みましょう～

9月の保健目標 がっ ほけんもくひょう ○けがの手当てを覚えよう

5年生野外活動号

気仙沼市立唐桑小学校

保健室

H28年9月7日（水）

いよいよ来週、野外活動！！

待ちに待った野外活動。活動中に体調をくずしたり、けがをしたりしないように体調管理をしっかりとしましょう。楽しい思い出がたくさんできるような、充実した野外活動になるといいですね。



当日までに…

★規則正しい生活で、心と体の調子をととのえましょう。

- ・「はやね・はやおき」を習慣づけ、「3度の食事」はかならずとるようにしましょう。
- ・かぜ気味など体調の悪い人は、からだを休め、回復につとめましょう。
- ・具合の悪いところがある時は、病院を受診しておきましょう。
- ・けがをしないように、落ち着いて生活しましょう。

★持ち物はOKですか？

- ・「よい止め薬」「頭痛薬」「腹痛薬」「かぜ薬」などが必要な人は、各自で準備してください。
- ・ぜんそくなどで病院から出されている薬を飲んでいる場合は、かならず持っていきましょう。
- ・活動先の予測できない気温や気候の変化に対応できるように、服装を工夫しましょう。
- ・靴ははきなれたもの、帽子、エチケット袋（紙袋にビニール袋を重ねたもの）をかならず持っていきましょう。

前日の夜

★早めに布団に入り体の調子をととのえておきましょう。

当日の朝

★朝ごはんをかならず食べてきましょう。
★トイレをすませてきましょう。

野外活動中

- ★山の気候は変化が大きいので、気温に合わせて、服装の工夫をしましょう。
- ★帽子をかぶり、こまめに水分補給をしましょう。
- ★先生や所の職員の方の話をよく聞き、落ち着いて、けがのないように行きましょう。
- ★もしも、活動中、具合が悪くなったら、おいをせず、近くの友だちや先生に言いましょう。

9月8日（木）から「野外活動の健康調べ」を実施します。
毎朝、体温をはかり、自分の体調をチェックして、カードに記録します。
「野外活動の健康調べ」は、野外活動中も使用しますので、必ず持ってきましょう。

野外活動にむけて、体調管理をしっかりとしましょう！

