

ほけんだより

あんさんぶる

令和2年9月16日
上美生小学校保健室
宿泊学習号

5・6年生のみなさん、明日はいよいよ宿泊学習ですね！これまで宿泊学習をよりよいものにするため、様々なことを調べたり、決めたりしてたくさん準備してきたと思います。

そんな楽しみな宿泊学習を元気いっぱいですごして、たくさんの思い出を作ってきてほしいので、今日のおあんさんぶるを参考に、自分の体の準備をしてみてください。

荷物の確認をしよう

その他の持ち物は、しおりで確認しましょう。



上着・長ズボン

朝・夜は冷えこみます。
また、虫も多いので、しっかり身を守りましょう。

はきなれたくつ

ウォークラリーにナイトウォーク、
とても歩きます。くつずれしないくつを
選びましょう。



ぼうし

ねっちゅうしょう
熱中症予防、蚊やダニの予防に必要です。
ネイパル周辺は虫が多いです。



いつも使っている薬

飲み薬、ぬり薬、よい止めなど、必要な人は、
「いつ・どのくらい」使用するのか、どこに
入っているのか、確認しておきましょう。



マスク・ハンカチ

予備を多めに持ってきましょう。
マスクは、あせをかいたり、よごれたりしたとき
のために。
ハンカチは、手を洗っても乾かす機械が使えない
かもしれません。1枚ではベチャベチャに…

宿泊学習前は〇〇

出 発の前日は、早めにお風呂に入り、早めにおふとんに入るように
しましょう！ 部屋を暗くして、横になるだけでもつかれが取れるよ。



忘 れものはないかな？ 最後に1回しおりを確認してみましょう！

保護者の方へ

事前の健康調査を実施いたしました。その後、けがや持病等の
健康面で気になることがございましたら、学校までご連絡ください。

また、宿泊学習中に体調不良やけがが発生した場合は、事前調査で
ご記入いただいた緊急連絡先へご連絡する場合がございますので
ご了承ください。



☆宿泊学習中の約束☆

◇具合が悪くなった場合はがまんせず、すぐに先生や友達に
言いましょう。



◇宿泊学習中はたくさん動きます。こまめに水分をとってね。



◇1日の元気は朝ごはんからです。朝ごはんはしっかり食べよう！



◇心は元気でも、からだは疲れています。

次の日も元気に活動するために、早く寝よう！



◆つかれや緊張で、体調がわるくなってしまう人もいます。
具合の悪そうな友だちがいたら、先生に教えてください。



☆乗り物によいについて☆

◇すいみん不足は乗り物よいのもとです。
夜はしっかりねむりましょう。

◇タイヤの上など、バスが揺れやすい場所は さげましょう。

◇よい止めは、乗り物に乗る30分前には 飲むようにしましょう。

よってしまったら…

◇場合によっては座席を移動する。

◇席を少し倒し、窓を開け、遠くの景色をながめる。



けがなく、病気なく、
思い出に残る宿泊学習にしようね！

