

ほけんだより

2019年 校外学習号

北中 保健室



1・2年生のみなさん、もうすぐ校外学習ですね！新しいクラスになってから初めての学校外での活動で、ドキドキ・わくわくしているのではないのでしょうか？楽しく思い出に残る校外学習になるよう健康チェックや事前の準備をしっかりと行い、校外学習当日を元気に迎えましょう！



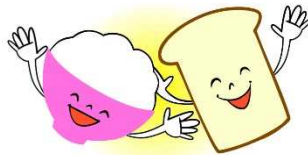
楽しい校外学習にするために！

～前日～



- ・十分な睡眠と規則正しい食事と心身の状態を整えておきましょう。
- ・手や足の爪を切っておきましょう。

～校外学習 当日～



水分不足は、頭痛や熱中症の原因になります。食事の時には、みそ汁や、お茶、水などの水分もしっかりと摂りましょう。



- ・朝ごはんをしっかり食べてきましょう。
- ・排便を済ませておきましょう。
- ・体調が悪い時は無理せずに休みましょう。

※欠席する場合は、必ず学校へ連絡してください。

- ・こまめに水分補給をしましょう。(いつもより多めに用意しよう！)
- ・気温に合わせて調節できるような服装にしましょう。
- ・たくさん歩くので履き慣れた靴をはきましょう。



虫さされに注意！！

春になり、一斉に花が咲き始めました。花の近くには、蜂などの虫もいます。生き物には手を触れないようにしましょう。

万が一、蜂などの虫に刺されてしまった場合はすぐに近くの先生に言いましょう。

虫よけスプレーは散布により、周囲の子がアレルギーを発症する可能性があります。家でかけてきて下さい。

ルールを守り、
事故やけがのない楽しい
一日にしましょう♪