

ほけんだより



28
平成27年4月26日
長岡北小学校保健室

No. 1

5月6日(金)* きらいハイク (日本平動物園)

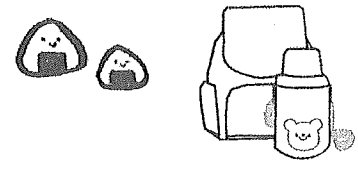
れんきゅうちゅう ただ せいかつ
※連休中も、きそく正しい生活をして、6日のきらいハイクにそなえましょう。

ぜんじつ ちゅうい 前日までの注意

- リュック (もち物) のじゅんぴは、自分です。(中に入れる物は自分で入れること)
- 持ち物のチェックをしておく。(朝あわてることのないように!)
- 手足しをつめをきっておく。
- 朝・昼・夜の食事を、きそく正しくとる。(食べすぎ、冷たい物のとりすぎに注意!)

とうじつ ちゅうい 当日の注意

- 朝ごはんを食べてくる。朝うんちをすませてる。
- くつは歩きやすい、はきなれたくつをはいてくる。
- バスに酔う人は、よい止めのくすりを飲んでくる。(エチケットぶくろも用意すること)
- バスにのる前には、必ずトイレをすませる。(学校で・動物園で)
- 天候や気温の変化に対応できるよう、着脱できる上着や雨具を用意する。
- 色ぼうしをかぶって行動する。



どうぶつえんない ちゅうい 動物園内での注意

- おやつは、お昼のときのみ食べる。(動物にあげないでください。)
- すいとうの飲み物はこまめにとる。
- 見学中、班ごとにトイレに行く時間をつくる。
- 園内では、走らない。

のり守のよい

になりにくくするために...

のるまえ

えい 前の日のすいみんは たっぶりとうろ

からだの から 力をぬいて リラックスする

のったあと

まっすぐ前をむき、カーブにあわせてからだをかたむける

ゆったりとした ぶくま 服を着るようにする

どうしても、よってしまふ人は、おうちの人とそうだんして「よいどめ」を飲んでおく

「わたしはよわない!」と自分にいきかせる

目本や ゲームをしない とお けしき 遠くの景色をながめる

ルールを守って
たの 楽しいきらいハイクに!

