

ほけんだより



平成29年4月28日
長岡北小学校保健室

5月2日(火)* きらいハイク (富士さんこどもの国)*

雨天の場合: 東海大学海洋学部博物館

やくそくを守って楽しく活動するよ!

前日までの注意

- リュック (もち物) のじゅんぴをしておくこと。 (中に入れる物は自分で入れること)
- 手足しをつめをきっておく。
- はやね・はやおき・あさごはん、きそく正しい生活をし、体調をととのえる。



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・子どもの国で)
- 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。

施設内での注意

- きらい班で行動する。(自分勝手な行動をしないこと)
- おやつは、お昼のときのみ食べる。
- すいとうの飲み物はこまめにとり、水分補給をする。
- 見学中、班ごとにトイレに行く時間をつくる。

おべんとう
おいしいね。



つぎはどこ
に行く?