

ほけんだより



平成30年4月26日
長岡北小学校保健室

～ 5月2日(火) *きらいハイク* ～

場所 姫の沢公園 アスレチック 雨天の場合： 神奈川県立生命の星・地球博物館
まも たの かつどう

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）のじゅんびをしておく。（中に入れる持ち物は自分で入れること）
- 手足のつめをきっておく。
- はやね・はやおき・あさごはんで、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、必ずトイレをすませる。(学校で・姫の沢公園で)

天候や気温の変化に対応できるように、着脱できる上着や雨具を用意する。

できるだけ、全身真っ黒な服装はさける。また、長そで、長ズボンが好ましい。

色ぼうしをかぶって行動する。

暑くなるのが予想させるので、飲み物は多めに持つ。

公園内では、すいとう(飲み物)を持って活動するので、すいとうはひもつきで、肩からさげられるもの、

または、おべんとうが入っているナップザックとは別の入れ物(肩からさげられるもの)に入れて持ち歩

くなどして、両手があくようにしておくこと。



公園内での注意

きらい班で行動すること ・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、水分補給をすること

見学中、班ごとにトイレに行く時間をつくること

