



ぽかぽか

平成27年4月30日 長岡北小学校 保健室

あしたから5月 そして 5月1日は、きらりハイクです。

ぜんじつ ちゅうい 前日の注意

- ・リュックのじゅんぴはできましたか？
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！)
- ・食^たべすぎをしない。 ・ 手^て足^{あし}のつめをきっておく。
- ・ 消化^{しょうか}のよい物^{もの}を食^たべて、夜^{よる}9時^じまでには、寝^ねるようになる。

たっぷり すいみんをとって、
明日にそなえましょう。

とうじつ ちゅうい 当日の注意



- ・ 朝^{あさ}ごはん^たを食^たべてくる。 ・ 朝^{あさ}うんち^ちをすませ^ませてくる。
- ・ くつは歩^{ある}きやすい物^{もの}、はきなれた物^{もの}にする。 ・ ぼうしをかぶる。
- ・ 車^{くるま}によ^ひう人は、よい止^とめのくすり^のを飲^のんでくる。(エチケットぶくろも用意^{ようい}しましょう。)



のりま

のりまのよい

になりにくするために…

のりま

まへ
前の日のすいみんは
たっぷりとうろ



あさ
朝ごはんはちょうどいい量^{りょう}を
(ぬいても、食^たべすぎてもダメ)

からだの
ちから
力をぬいて
リラックスする

まへ
まっすぐ前^{まへ}をむき、
カーブにあわせて
からだを
かたむける

ゆったりした
ぶくき
服を着るよう
にする

どうしても、よってしま^ひう人は、
おうちの人とそ^ひうだんして
「よいどめ」を飲^のんでおく

ほん
本や
ゲームをしない
とお^とく
遠^{とほ}く景色^{けしき}をながめる

「わたしはよわ^いない！」
と自分^{じぶん}にいきかせる

「わたしはよわ^いない！」
と自分^{じぶん}にいきかせる

ぶくそうについて

できるだけ、真^まっ黒^{くろ}な服装^{ぶくそう}はさけましょう。

また、好^{この}ましい服装^{ぶくそう}は長^{なが}そで、長^{なが}ズボンです。

(どくむし、しょくぶつ、すりきずなどのけがから身^み
まも
を守るため)

また、天^{てんこう}候^{きあん}や気^き温^{おん}によ^ちって調^{ちようせつ}節^{せつ}できるよ

に、着^{ちやく}脱^{だつ}できるもの^{もの}にしまし