

ほけんだより野外活動特別号

このほけんだよりはおうちの人といっしょに読んでください

わくわくの野外活動!!



さあ!いよいよ今週末にはお楽しみの野外活動が始まりますね!

まだかなまだかな♪と楽しみに待っている人、カレー作りやハイキングが不安な人、みなさんいろんな気持ちだと思います。

楽しい思い出をたくさんつくって、充実した野外活動にするために、5年生になったみなさんには、自分自身の健康管理がきちんとできるようになってほしいです。けがをしないためにはどのように行動すればよいのか、病気にならない生活習慣とは・・・などなど。

野外活動を通して、自分自身のからだや健康について考えてみてください。

当日までにすること



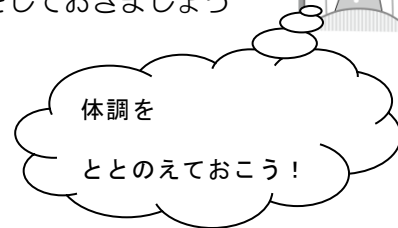
- 「よい止め薬」「頭痛薬」「腹痛薬」などの薬が必要な人は準備をしておく
→「いつ」「どんなとき」「〇錠のむ」などの記入があるとわかりやすいですよ
- 気温や気候の変化に対応できるように、厚手の服装を準備しましょう
- 女の子は、生理用品を準備しましょう
→おうちのひととナプキンの使い方、生理中のすごし方について話しておきましょう
- 早ね早おきをして、きそく正しい生活をしましょう



当日の朝にすること



- 朝ごはんをかならず食べてきましょう
- トイレをすませてきましょう



野外活動中

- こまめに水分ほきゅうをしましょう
- かいてきにすこせるように、服装を工夫しよう
- 先生の話をよく聞いて、落ち着いてけがのないように行動しよう
- 活動中にしんどくなったら、無理をしないで近くの友だちや先生に伝えよう



保護者の皆様

提出していただきました事前の健康調査を元に、万が一の体調不良時には、夜間や早朝を問わず連絡する場合がありますので、必ず連絡が取れるようにしておいてくださいますよう、お願いいたします。

また、持参していただく内服薬について、今一度服用のタイミングや量について、お子様と確認しておいてください。飲む時間帯や用法用量等の記載があるとわかりやすいかと思います。