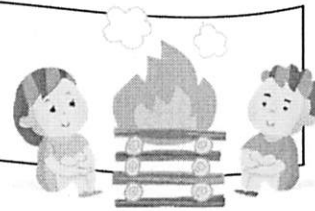


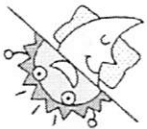
ほけんだより
～ふれあい学習号～

健やか



いよいよ今週は、中学校最初の宿泊行事、ふれあい学習ですね。「オリエンテーリングが楽しみ！」
「キャンプファイヤーも楽しみ！」と頭の中は大忙しだと思いますが、自分で体調管理をしっかりおこ
なって、楽しい、元気いっぱいのふれあい学習にしましょう！！

出発まで



睡眠をしっかりとうろう

早ね、早おきの習慣を



食事をきちんととうろう

特に朝ごはんはしっかり食べよう。
暴飲暴食でお腹をこわさないように



排便のリズムを整えよう

毎朝、同じ時間にトイレに行く習慣を。
便秘は、腹痛や乗り物酔いの原因になります



病気に気をつけよう

むし歯は今痛くなくても、環境が変わると痛く
なることがあります。
体調面で気になることがある人は、早めに病院
に行っておきましょう

◆便秘解消3か条

- ①朝起きたら、
1杯の冷たい水を飲む
- ②腸にそって
「の」の字マッサージ
- ③トイレチャッスを逃さない！

前日



- | | |
|-------------------------------|--|
| ① 夕食は消化の良いものを
腹八分目。暴飲暴食はダメ | ② 早めにお風呂に入って、早めに寝よう。
とにかくベッドに入って暗くしよう |
| ③ 手足の爪は切りましたか？ | ④ 持参する薬は、入れましたか？ |

当日の朝の注意



- ① 朝ごはんは、消化のよいものを
必ず食べましょう
- ② トイレもすませましょう
- ③ 靴すれはつらいもの。
はきなれた靴をはきましょう

●車酔いの心配が少しでもある人は、
薬を飲んでくるか、持参しましょう。

●ぜん息やアレルギー薬のある人は、
飲みなれた自分の薬を忘れずに。

※友達が持ってきた薬を、友達同士で

わけて勝手に飲むことは絶対にしない！！

●ほんそうこうは、ちょっとしたケガや靴ずれに
貼れるので、1枚あると便利です♪

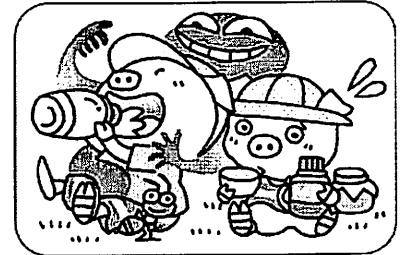


裏面にも2日間を元気に楽しむためのアドバイスが載っているよ！

ふれあい学習を元気に楽しむためのアドバイス

①水分をこまめにとろう！

最近一気に気温が上がりましたね。ふれあい学習の日も、暑くなるかもしれません。たくさん動いて汗もかくでしょう。ちょっとした休憩のタイミングで、こまめに少しずつ水分をとると、熱中症なども予防できます！



②服装は・・・こうしてみよう！

*オリエンテーリングでは、いつもよりも多く歩きます。

靴ずれができそうな場所にあらかじめ、ばんそうこうを貼っておくとよいでしょう。

*虫に刺されやすい人や、腫れがひどくなる人はなるべく肌を出さないように気をつけましょう。(長めのソックスをはくとよいでしょう。)

*汗をかいたときにはすぐにタオルでふき、体を冷やさないようにしましょう。汗かきの人は下着を多めにもって行って着替えましょう。

③ヘビやハチの巣を見つけても、絶対に近寄らない！

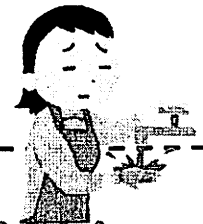
※もしも、刺されたりかまれた人は、すぐに近くにいる先生に伝えてください

④野外炊飯での注意！

*調理の前、食べる前には必ずよく手を洗いましょう。

*調理中、火を使うときは気をつけましょう。絶対に火のまわりでふざけない。

やけどをしたら・・・



やってみよう！

水道の水で、痛みがなくなるまで十分冷やします。

水ぶくれは、つぶさないようにしましょう(傷口からばい菌が入るかも・・・)

⑤夜、部屋では・・・

*ほこりアレルギーの友達がいます。どんなに楽しくても、布団の上でバタバタしたり、枕投げをするのはやめましょうね。

*夜はしっかり眠ること。眠れなくても、横になって目を閉じていると体はずいぶん休まります。

⑥体調が悪いとき、けがをしたとき、心配なことがあるとき・・・

*近くにいる先生や、養護教諭(吉沢)に早めに伝えてください。

*心配なことがある人は、遠慮なく相談にきてくださいね！