保健だより

スマイル

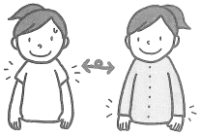
別海町立上春別中学校
平成28年 7月 1日(金)
2年生用 文責 佐藤

宿泊研修に向けて

2年生のみなさん、来週は宿泊研修ですね。 計画や持ち物の準備は進んでいますか? 2日間を元気に楽しく過ごすために、次のことに気をつけましょう。

①前の日は早く寝よう
②当日は朝ごはんを食べ(腹八分目)、排便をすませておこう
③バスに酔いやすい人は、酔い止めを飲んでこよう

服装について



気温に合わせた活動しやすい服を用意しましょう。 靴は、はきなれたものを。

薬をもっていく人へ

どんな薬でも人にあげてはいけません。 体に合わないことがあります。
酔い止めが必要な人は自分で用意しましょう。

保護者の皆様へ

お忙しい中、健康調査及び保険証のコピーを提出していただきまして、ありがとうございます。 何かありましたら学校までご連絡ください。

こんな虫に注意!

マダニは動物の血を吸って生きています。
もし、マダニにかまれてしまったら、無理に取ろうとしないで、近くの先生に伝えましょう。

ハチは黒い色に寄ってくる習性があります。特に上に着るものは明るい色がおすすめです。ハチに出会っても騒がずにおとなしくしていれば離れていってくれます。

外で活動する時はできるだけ、肌を露出しないようにしましょう。
虫よけスプレーをしておくと安心です。

火の取り扱いに注意!

野外炊飯では火を取り扱う場面が出てきます。
やけどには十分気をつけましょう。

暗い中での活動に注意!

夜の森は昼間と違い、見通しが悪くなります。
夜レクでは、一人で行動せず、複数で行動しましょう。

2日間よろしくお願いします

健康で安全な宿泊研修になるよう、私も一緒に行きます。
何か困ったことがあったら、いつでも言ってくださいね。
みんなで助け合って思い出に残る楽しい宿泊研修にしましょう。
具合が悪くなった時は無理をせず、すぐに知らせてください。