

すこやか



尾張旭市立旭小学校 保健室

林間学校が近づいてきました。持ち物の準備だけでなく、体の準備は大丈夫でしょうか？

林間学校へ行ってから病気になっては大変ですよ！



林間学校へ行く前に・・・



規則正しい生活を心がけよう。

「早ね早起き・朝ごはん！」

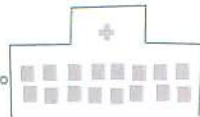


排便の習慣をつけよう。

便秘はおなかが痛くなる原因に！



体に悪いところがある人、心配なことがある人は、病院へ行きましょう。



はき慣れたくつを用意しておこう。
新しいくつは、くつずれの原因に！

いつも飲んでいる薬がある人は、
3日分忘れず用意しておきましょう。



前日・出発の日の朝は・・・

- ☆ 前日は、ゆっくりお風呂に入り、**10時まで**には必ず寝るようにしましょう。
- ★ 出発の日の朝は、**時間に余裕をもって起き、朝ごはん**をしっかりと食べましょう。
- ☆ 出発の日の朝に、体の調子が悪いと思ったら、**必ずおうちの人**に伝えましょう。
- 学校に到着したら、**担任の先生**にも必ず伝えましょう。
- ★ 乗り物酔いをしやすい人は、**酔い止め薬**を飲んでおきましょう。



林間学校中は・・・

体の調子を整えたり、小さなけがは自分で簡単な手当てをしたりするなど、

自分の健康は、自分で管理できるようにしましょう！

包丁で切ってしまった！



- ① 水道水で傷口を洗う。
- ② ハンカチでおさえて止血する。

やけどしてしまった！

痛みがとれる
まで水で
冷やす。



鼻血が出てしまった！

すわって少し
下を向き、
鼻をぎゅっと
つまむ。



体調を整えて、楽しい思い出をたくさん作ろう♪