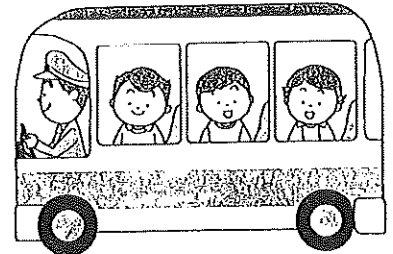


すこやか

茨城町立上野合小学校
保健室 No. 5
宿泊学習準備号
平成26年5月29日

明日は、いよいよ^{しゅくはくがくしゅう}宿泊学習です！！

学校での勉強とはちがう^{ぶんいぎ}雰囲気^{ふんいき}にウキウキ・ワクワクの^{しゅくはくがくしゅう}宿泊学習ですね。学校を出ての楽しい学習では、つい^{ねがそく}テンションが上がりすぎて、^{くすり}寝不足^のになったり、^{たいちよう}食べ過ぎたり、いつもの薬^{くすり}を飲み^の忘れ^{わす}れたりして、^{ふちゅうい}体調^{たいちよう}をくずしやすくなります。また、ちょっとした不注意^{ふちゅうい}で、けがもしやすくなります。でも、そんなことになってしまっは、がっかりですよね。みんなが元気に楽しくすごせるように、ひとりひとり注意してすごしましょう。



健康面^{けんこうめん}での注意事項^{ちゅういじこう}

ステキな思い出^{おもひで}を作るために…

すいみん時間を きちんととる まへ 前の日の夜は、早めにねましよう	しっかり食べて しっかり出す 3度の食事^{しょくじ}で胃腸^{いちょう}の調子^{ちようし}も ととの整います	先生のいうことを ちゃんと聞く
いつも飲んでいる薬は きちんと用意する 忘れないでね	具合が悪くなったら 先生に言う	ルール・マナーを守る 自己中心的な言動で迷惑を かけないように

乗り物よいをおこしやすいときって、どんなとき？

- ① 体の調子が悪い^{わるい}とき
 - ② ^{すいみん}睡眠不足^{すいみん}のとき
 - ③ 乗り物の揺れが^{ゆれ}激しいとき
 - ④ ガソリンなどの匂^{にお}いがきついとき
-

乗り物よいが心配な人は、うら面「これで安心！！乗りもの酔い対策」も見てね。