

# ほけんだより あおぞら

しゅうだんしゅくはくたいけんかつどうごう  
～ 集団宿泊体験活動号～

来週はいよいよ待ちに待った集団宿泊体験活動ですね。今までクラスや班でたくさん話し合っ、計画してきたと思います。

安全に、そして楽しい思い出になる体験活動にするためには、

「健康」あるのみです！

自分自身の健康は自分で守る。睡眠・食事・体調管理をしっかりと行いましょう。体験活動に行く前からの過ごし方がより一層大切です！



充実した2日間にするために・・・健康管理をしっかりと！

## 前日まで

●睡眠・朝食・排便のリズムを整えておく

早く寝て十分に休息し、好き嫌がなく食べるようにして、体調を整えておくことが大切です。朝トイレにいて排便の習慣をつけてください。

●自分の健康状態を把握しておく

体調が悪い場合は、早めにかかりつけ医に相談し、対処法などを知っておくといいです。

●飲みなれた薬は忘れずに

学校から薬を渡すことはできません。友だち同士での貸し借りも禁止です。いつも飲んでいる薬、飲みなれた薬を忘れずに持って来てくださいね。



●夜はしっかりと寝る！

睡眠不足による体調不良で、体験活動中体調が悪かった…。ずっと部屋で休まなくてはならなかった…。なんてことがないように！その日の疲れを次の日に残さないように、夜はしっかりと寝てください。疲れているから早く寝たいな…部屋にはそんな友だちもいるでしょう。

眠りたい人のことも考えて【思いやりの心】も忘れずに♡



●体調が悪くなったらすぐに伝えよう

朝に必ず健康観察をします。自分の健康状態を先生に言いましょう。朝は元気でも、いつもと違う環境で体調が悪くなる場合があります。無理をせず、早めに伝えてください。

帰ってきたら・・・気がつかないうちに疲れがたまっています。帰宅後はしっかりと休み、金曜日は元気に来てくださいね！

体験活動中