

# ほけんだより

玄海東小学校  
ほけんしつ  
'20. 9. 19  
5年生用



お家の方といっしょに読みましょう。

## 5年生 宿泊学習

今年は、1泊2日の宿泊学習です。みんな楽しみに、これから学習の準備がすすむことと思います。

けがもなく、体調をくずすことなく、充実した学習にするために、今から体調をととのえておきましょう。



### 睡眠をとっておく

しっかり睡眠をとっておこう。睡眠不足は乗り物にも

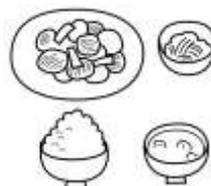
酔いやすくなります。

### 前日は早めに寝よう！



### バランスのよい食事をしよう

しっかり食べて体力をつけておこう



### 水分補給をしっかりと！

水分補給をしっかりとしましょう。のどが渇いていなくても、こまめに水分をとりましょう。汗をかいたら、ハンカチやタオルでしっかりふきとりましょう。学校でなくても、手洗いをします。

### けがにもじゅうぶん注意して！



乗り物の中では、座席に座っておく。



お風呂ではやけどに注意！



おちついて行動しよう！

### ～お家のかたへ～

1泊で、宗像市内での宿泊ですが、必要があるときは、薬などの準備をお願いします。事前に学校に連絡しておくことがありましたら、いつでもご連絡ください。

急病やけがなどの場合は、お迎えをお願いすることがあります。その際は、緊急連絡先へ連絡させていただきます。別紙の「事前健康調べ」にもれなくご記入をお願いします。