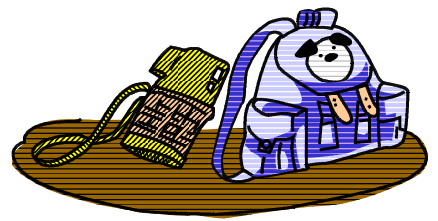


# ほけんだより



平成21年10月13日 宮本小学校 保健室NO.9

## 全校遠足にいてきまーす！



実りの秋。欠席も少なく、子どもたちは張り切っています。

学校でも大きな行事が次々やってきます。まずは、今週末の全校遠足です。

4年生がリーダーとなる丘陵公園の遠足。5、6年生で挑戦する弥彦山登山。どちらもわくわく、ドキドキしているようです。この遠足を充実したものにするには、なんとと言っても体調管理が一番大切です。朝晩の気温も低くなり、健康観察でも「のどの痛み、鼻水」といった訴えが出てきています。今週は特に体調管理に御配慮いただきますようお願いいたします。生活リズムを整えて、インフルエンザ予防の手洗い、うがいも忘れずにしていきましょう。



準備はOK？生活リズムはその日だけではムリです。

### いっぱい歩くぞ！足の準備は OK？



足のつめは切って、くつは、はき慣れたものにしてください。

ちょうどよいサイズで、歩くことに適したくつをお願いします。

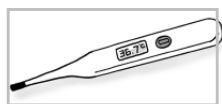


爪や足の  
まめなど  
トラブル  
がないように足の点検は  
しっかりとやっておきま  
しょう。

### 1日歩くぞ！体と心の準備は OK？



前の日は、早く眠るようにさせてください。ずっと歩くので体力、気力持続のために、朝ごはんをちゃんと食べてくるようお願いします。途中でお腹が痛くならないようにトイレで排便もうながしてください。



お願  
い  
し  
ま  
す

新型インフルエンザが長岡市でも発生しています。遠足当日は朝の検温をお願いします。



水分はこまめに！



ムシ刺されの薬は持参しますが、体質に合わないこともあります。皮膚が弱く心配なお子さんは、必要に応じてムシよけなど、御家庭でも予防をよろしくお願いします。

