

おうちのひとといっしょに
よみましょう

ほけんだより

遠足があります 特別号

ぜんがくねん
【全学年】4月30日（木）えんぞく
遠足があります！

もくてきちでんしゃにのり、みんなであそびます。がっこうですごすとき
おなじように、けんこうかんりにきをつけてすごします。



健康・安全に気を付けて遠足へ行こう！3つのポイント

□はやねはやおきをして、
せいかつ ととの
生活リズムを整えよう



□あさごはんを
しっかりた
べよう



□けがをしないよ
う、はきなれたくつ
をはきましょう



とうじつ かつどう ぜんじつ はや やす ある あそ
・当日にしっかり活動できるよう、前日は早めに休むようにしましょう。歩いたり、遊ん
だり、たくさん活動します。

1 にちぶん ちゃ みず すいとう も すいとう くわ すいぶんほきゅう
・1日分のお茶・水を水筒にいれて持ってきてください。水筒に加えて、水分補給のため
のお茶・水の500mlペットボトルも持ってきてください。



じゅうぶん りょう
十分な量もたせてください

裏面もあります →

たのしく・安全にすごすための注意です。よく読んでね！

・電車に乗ります。乗り物酔いがある人、心配な人は、酔い止めの薬を飲んでおきましょう。帰りの分ももってきてきましょう。

・体調が悪くなったとき、けがをしたときはすぐに先生に教えてください。



・ルールや約束を守り、おちついて行動しましょう。

※ふざけているとけがをする、けがをさせたりすることがあります。



・周りの車にきをつけて行動しよう。

・ハンカチ・タオルはポケットに入れて、すぐに使えるようにしてください。



・必要に応じて着替えなど持たせてください。

・食べ物た ものの交換こうかんはしません。

・遊具ゆうぐを使って遊ぶあそときは、なかよく安全あんぜんに遊びあそましょう。(楽しい遊具たの ゆうぐがあると思おもいますが、使い方つかいかたには気きをつけてください。)

・トイレがある場所ばしょで、こまめにトイレにいっておきましょう。

・ごみはすべて、きちんともちかえりましょう。



ねっちゅうしょうたいさく 熱中症対策のために

・水分すいぶんがとちゅうでなくなるすいとう すいぶんことがあります。水筒すいとうの水分すいぶんは、1日分ひん じゅうぶん りょうの十分な量りょうもたせてください。

・予備よびの水分すいぶん（お茶おちゃか水みずの500mL ペットボトル）を必ずかならもたせてください。

・体調たいちようがわるいときは、まわりの先生せんせいに伝えてつたえて無理むりをしないようにしましょう。

【保護者のかたへ】

・健康面けんこうめんで気きになることがあれば、事前じぜんにお知らせください。

・けがや体調不良たいちようふりょう等なになった場合ばあいは、お迎えむかをお願いねがする場合ばあいがあります。