



## しゅくはくがくしゅうごう 宿泊学習号

れいわ がつこのか おおだしりつしがくしゅうがっこうほげんしつ  
令和7年10月9日 大田市立志学小学校保健室

しゅくはくたいけんがくしゅう ちか  
宿泊体験学習が近づいてきましたね。学校を離れ自然の中で学習する、貴重な機会です。しっ  
まな たいちようかんり き す  
かり学ぶために、体調管理には気をつけて過ごしましょう。

### くすり ひと 薬は、人にあげない、もらわない！

の くすり ひと の もの ひと くすり じゅんび  
いつも飲んでいる薬がある人、乗り物よいをする人は、薬の準備は  
くすり ひとりひとり あ の おも  
できていますか？薬は、一人一人に合ったものを飲んでいることと思  
からだ あ くすり の ちょうし わる  
います。体に合わない薬を飲むと、じんましんが出るなど、調子が悪くなる  
くすり ひと まも  
ことがあります。「薬は、人にあげない、もらわない」を守りましょう。

また、だれがいつ飲む薬かが分かるように、薬の袋や箱には、必ず  
なまえ の くすり わ くすり ふくろ はこ かなら  
名前と飲むときを書いて持って来るようにしてください。



### たいちょう ととの 体調を整えるために・・・

ぜんじつ  
【前日】

しょうか た はらはちぶめ めやす た  
①消化しやすい食べものを、腹八分目までを目安に食べましょう。

はや はい はや ねむ へ や くら よこ  
②早めにお風呂に入り、早めにねましょう。眠れなくても、部屋を暗くして横になりましょう。

どうじつ  
【当日】

こうりゅう いえ つ とざん ぶそく  
①交流の家に着いたらすぐに登山をします。エネルギー不足にならない

あさ はん かなら た き  
ように、朝ご飯は必ず食べて来ましょう。

たいちょう わる はや せんせい い  
②体調が悪くなったときは、早めに先生たちに言いましょう。



### 保護者のみなさまへ

先日は、宿泊体験学習前健康調査にご協力いただきありがとうございました。

当日は、大きな負傷のないように指導していきますが、お子さんの体調が悪くなったりけがをしたりされた場合は、事前調査に記入していただいた緊急連絡先にご連絡させていただきます。昼夜ともに、確実に連絡がつくようご準備いただきますようお願いいたします。