



# 山海島号

令和7年1月24日  
ひがしのしょうがっこく  
東野小学校  
保健室

もう少しでみんなが楽しみにしている山海島体験活動が始まります。3日間、だれもけがや体調をくずすことなく元気にすごしましょう。そのためにも、体験活動にむけて規則正しい生活をおり、万全な状態で当日をむかえましょう。みんなで楽しい思い出をたくさん作って帰りましょうね！

## 山海島に向けて



### ① 健康観察をしましょう

体験活動前日から体験活動3日目まで毎朝健康観察をします。体験活動に出発する日の朝までは、家で健康観察をして記録します。2、3日目は民ばく先で健康観察をします。体温計を民ばく先ごとにわたすので、熱を測って記録しておきましょう。（民ばく先での健康記録カードは2種類あります。）どこか体調が悪いところがあれば、すぐに民ばく先の方か先生に言いましょう。



### ② 薬は自分で管理をしましょう

乗り物によいやすい人はよい止めを持っていきましょう。薬によって飲み方がちがうので、家でしっかり確認して自分で飲めるようにしておきましょう。体調不良時の薬などがある人は、いつでも取り出せるように持っておきましょう。学校からは飲み薬は持っていないので自分で用意しましょう。



### ③ 健康管理をしましょう

楽しみにしていたのにカゼをひいてしまって行けなくなったり…なんてことになら悲しいですよね。また、体験活動中はたくさん動くのに加え、なれない環境で体調をくずしやすくなります。ふだんから食事、すいみん、運動など生活リズムをととのえ、体のていこう力をアップさせておきましょう。手洗いうがいもしっかりしましょう。



#### 保護者の方へ

- ★風邪症状や発熱等、体調不良の場合は参加を見合わせていただきますようお願いいたします。
- ★持参薬がある時には、必ずお子さんに薬を持参させ、飲み方を一緒に確認しておいてください。
- ★女子については、初経がまだの場合もナプキンとショーツを準備して持参させてください。