



ほけんだより

令和2年2月12日（水）涌元小学校 ほけんしつ

= 2月14日(金)スキー^{えんそく}遠足です! =


ぼしよ 場所: グリーンピア大沼^{おおぬま}スキー^{じょう}場

からだの じゅんぴ

- まえの日は、しっかりねましよう。
(^{つか}疲れをためないように、^{おそ}遅くても10時にはねましよう)
- ^{あさ}朝ごはんは、かならず^た食べてきましょう。
- ^{とうこうまえ}登校前に、はいべんをすませてきましょう。



もちものの じゅんぴ

- スキー^{ようぐ}用具のてんけんをしましよう
- あせふきタオル・ティッシュ・きがえ 
- すいと^{みず}う(水かお茶) ※^{ちや}ジュースはダメです・ゴミ^{ぶくろ}ぶくろ・エチケット^{ぶくろ}ぶくろ
- おやつ(スナックがし・ガムはダメです)
※^た食べられるりょうをもってきてくださいね!
- ^{ふく}服^{じょうず}そうを^{ちやうせい}上手に調整^{あせ}しましよう。汗^{あせ}ふきタオル・マスクをわすれずに!

やく90^{ふんかん}分簡
バスにのいます!



☆^{もの}乗り物よいにならないために☆

- バスにのる30分^{ぶん}まえに「よいどめのくすり」をのむ。
- ^{ふく}服^{そう}は、しめつけ^{ない}ないものにする。
- 「ぜったい、よわ^{ない}ない!」と^じ自しんをもつ、まわりの^{ひと}人とたのしく^すす。
- もしものために、エチケット^{ぶくろ}ぶくろをもってくる。



*もし、よってしまったら…



- *チャック、ベルトをゆるめて^{らく}楽な^{しせい}姿勢になる
- *がまんしないで^は吐くこと(エチケット^{ぶくろ}ぶくろに)

バスやスキー^{がくしゅうちゆう}学習中、きぶん
(^{たいちよう}体調)が^{わる}悪くなったときは?

はやめ^{せんせい}早めに、ちかくにいる先生に
おしえてくださいね!

保護者の皆様へ

町内でインフルエンザが流行しています。お子さまの体調が思わしくない場合は、無理をさせず参加を控え、ご家庭でゆっくり休養させてください。~ご協力お願いいたします。~