

# ほけんだより

No. 10

佐渡市立七浦小学校 保健室






## 全校登山

～10倍たのしむ方法～

佐渡で一番高い金北山（標高1,172メートル）は佐渡の人ならだれでも登ったことのある自慢の山です。今年も2コースに分かれ、自分に挑戦します。楽しい登山になるよう一人一人が自分の健康状態を管理しましょう。



### ■どんな準備(心かまえ)が必要かな？

<p>①たっぷりすい眠 山登りは、普通に歩くのちがって体力を使います。前の日は早めに布団に入り、ぐっすり寝て、パワーをたくわえよう！</p> 	<p>②しっかり朝ごはん 一日の始めのパワーを朝ごはんからもらって、山の坂道をしっかり歩けるようにしましょう。 山の途中でパワーが切れないうちにね。</p> 	<p>③歩きやすい靴 はき慣れた歩きやすい靴をえらんでおきましょう。坂道を長い時間歩くので、足が疲れないように工夫してください。</p> 
--	---	--

### ■当日の朝はなにをするの？

○お家の人に健康チェックしてもらおう！！

頭やおなかには痛くないですか？  顔色はよいですか？

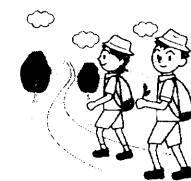
寒気がしたりクシャミはでたりしませんか？  うんちはでましたか？

※朝の体調をみて、登山の参加の仕方考えることも大切です。



### ■おねがい

- ・体調が悪くなったり、バスに酔ったりしたら、無理をせずに先生に伝えること。(けがやくつずれなども、すぐに教えること。)
- ・きびきび行動すること。ダラダラした行動は事故につながります。
- ・ハチやヘビなどをかまわないこと。おそわれると大変です。



### ■その他に...

- ・普段飲んでいる薬 → 自分の体調管理の基本です。忘れずに持ってくること。
- ・車の酔い止め薬 → バスに酔いやすい人は、バスに乗る前に飲みましょう。
- ・タオル → 汗をかいた時は汗をふき、寒いときは体を温めます。

※虫(蚊)に刺されないように、お家を出る前に【むしよけ】を塗って来るとよいでしょう。