張碓小学校
2024.1.24

明日はスキー学習です！

朝の健康チェックをおうちで
しっかりしてきてくださいね！

明日はスキー学習です。
スキーでケガの多い時間帯は、午後で、理由は集中力や体力が低下するからだそうです。
ケガに気をつけて、楽しく学習しましょうね！

ケガなく、楽しい学習にするために…

今日は…

早く寝ましょう。寝不足は、集中力がなくなり、けがのもとになります。

明日は…

朝ごはんを必ず食べましょう。
空腹は、体温が下がり体調不良や集中力がなくなる原因になります。

〔これからの学校生活やスキー学習2回目にむけて〕日頃から生活リズムを整えよう！

毎日同じ時間に起きる

夜ふかしをしないでしっかりと寝る

三食しっかり食べる

適度な運動をする

うらにつづく ➡

保護者のみなさまへ

スキー学習では、くれぐれも安全面に配慮して学習をしますが、医療が必要な場合は次の通りに対応したいと考えております。よろしくお願いします。

【保護者と連絡がとれた場合】

・保険証とお金を持参していただき、スキー場へ来てもらい、保護者と一緒に病院を受診します。（場合によっては学校職員も一緒に付き添います。）

・どうしてもスキー場に来ることができない際は、学校職員が付き添って、保護者と確認した病院を受診します。

【保護者と連絡が取れない場合】

・下記の医療機関まで学校職員が付き添い、受診します。

内科・・・・・・・	山口内科（６２－６６６５）
整形外科　・・・	太田整形外科（６２－３１３１）
脳外科 ・・・・・	おたる港南クリニック（３１－５５６６）
眼科・・・・・・・	小樽いのくち眼科クリニック（２５－５５４１）
歯科・・・・・・・	阿部歯科（６２－０６４８）

※午後休診、臨時休診等の場合は学校医、近隣の医療機関への搬送となります。

ご理解のほどよろしくお願いいたします。