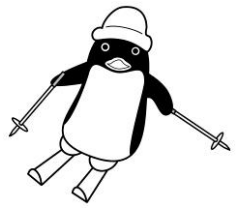


# ほけんだよ！

H31.1.29  
村岡小学校  
保健室

1月31日はスキー練習会です。みなさん、準備はできましたか？  
たのしみなスキーですが、注意しないとケガをします。  
どんなことに気をつければいいのでしょうか？



## 服そう



スキーウェア・ぼうし・手ぶくろ・ゴーグルなど、服そうをたしかめましょう。

- ◆ぼうしをかぶっていないと、大きなケガになりやすいです。
- ◆毛糸の手ぶくろだと、ころんだときに、スキーのエッジ（スキー板の横についている鉄でできた角）で、手を切るかも…。
- ◆天気がわるいと、頭や手がすぐぬれます。（頭や手が冷えると、かぜをひきます！）



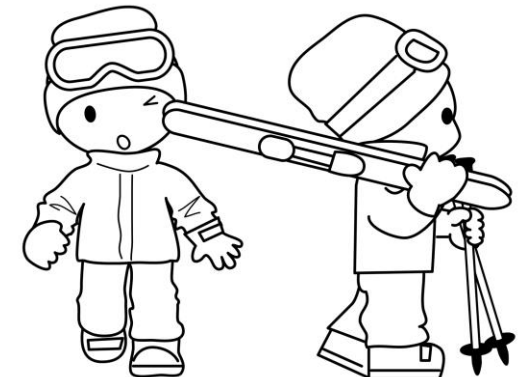
スキーに必要なものや、べんとう・きがえなど、自分で荷物をまとめて、自分でかばんにいれましょう。  
どこに何が入っているかわからないと、さがすのに時間がかかります。  
先生にさがしてもらえないように…

## 走らない！



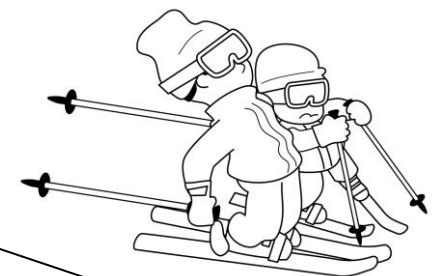
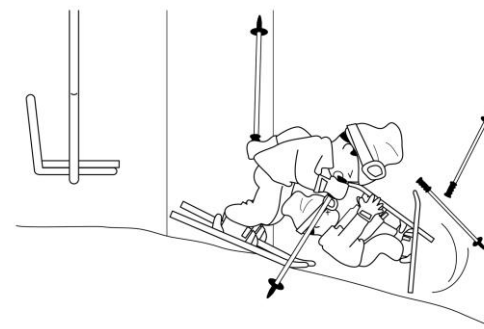
ふつうに歩いていても、スキーぐつでは、ころびやすいですね。走ることは、とてもきけんです。（長くつでも走りません！）  
スキーですべる前に、ロッジの中や階段でころんで、ケガをすることがないように、気をつけましょう。

## スキーのはこびかた



スキーは、どのようにはこぶといいか、わかっていますね？  
絵のように、まわりに注意しないと、他の人にケガをさせてしまいますよ。

## すべっているとき



ゲレンデでは、どのようなことがおきるかわかりません。先生の言うことをよく聞いて、すべりましょう！

## おうちの方へ

雁ヶ原スキー場へは歩いていきます。インフルエンザが流行している時期でもありますので、朝の健康観察を十分お願いします。



- ▲できれば当日朝の体温を測って、体調を確認してください。  
→朝、頭痛やのどの痛みを訴え、その後インフルエンザと診断されているケースがあります。
- ▲具合が悪くなった場合、ケガをした場合などは、スキー場へお家の方に迎えに来ていただくことがあります。  
\* その場合、緊急連絡カードの連絡先に電話します。

