



もいもい

令和7年 5月14日

NO.4

養護教諭 大場 紗知

とざんごう
登山号

ねんせいよう

3～6年生用



3～6年生の皆さんは、金曜日にアポイ登山がありますね。登山に行く心と体の準備はどうですか？当日は、けがをしたり、体調を崩さないように気を付けながら、登山を楽しみましょう。

ぜんじつ たいちょうかんり 前日までの体調管理

- ① 前日は、早めに寝ましょう。寝不足のまま、登山をするとけがをしたり、体調を崩したりする原因となります。
- ② 心配なことがある人は、おうちの人や先生に相談しましょう。



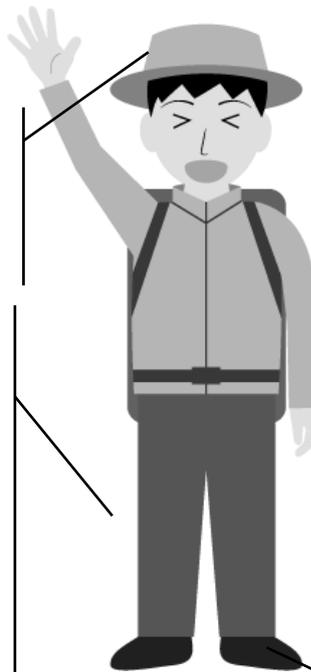
とうじつ き つ 当日気を付けること

① ふくそう 服装…

●ぼうし
日焼けや怪我の防止のために必要です。

●ズボン
動きやすく、伸縮性のあるものや、ゆとりのあるものがおすすめ。乾きやすい素材のものがいいでしょう。

また、黒色の服はハチに刺されやすいのでなるべく避けましょう。



●肌着
汗をすいとったり、体温を保ったりするのに大切です。必ず着てきましょう。

●つまめ
短く切っておきましょう。

●靴
ふだんはいている靴が自分に合っているか確認しましょう。
□足の甲にフィットしている？
□つま先に適度なゆとりはある？
□むれやすすくない？



② 朝ごはん…

登山の途中で歩けなくなる原因の一つとして考えられるのは、栄養不足によるエネルギー切れです。エネルギーが切れると、体に力が入らなくなり、脳の働きもゆっくりになってしまいます。



登山の2～3時間前に

朝ごはんを食べるとよい！？



食べ物は、それぞれ消化するまでの時間が大きく違います。くだものは30分から1時間と早く、ごはんや麺類は2～3時間、肉や魚などは4～5時間ほど消化に時間がかかると言われています。

また、食事後のトイレの時間をとるためにも、いつもより早起きするとよいでしょう。

③ 水分補給…

のどが渴いた！と感じる前に、水分はこまめに補給しましょう。登山の時の水は、ごくごくと一気に飲みはしないようにしましょう。一気に飲みをするとトイレが近くなります。また、キンキンに冷えた飲み物も、腹痛や下痢の原因になるので、常温がいいと思います。



● 飲み物は、カフェインが含まれていない麦茶か水がおすすめ！

ウーロン茶や緑茶に含まれるカフェインには、利尿作用（トイレが近くなる）があるので要注意です。



保健関係の持ち物

・バス酔いしやすい人⇒酔い止め・エチケット袋

・持病のある人⇒いつも飲んでいる薬

※ 保健室からは、薬をみなさんへ出すことができません。登山中、必要な薬は、各自で持ってきてください。

・女子のみなさん⇒生理用品（登山中に困ったことがあれば大場まで）

・トイレが心配な人⇒携帯用トイレ（元様似駅の売店、ビジターセンター、アポイ山荘で購入できます。）



※ 登山の途中にはトイレがありません。アポイに到着しバスを降りたら、トイレを済ませましょう。