

じょうずに切り取って使いましょう。

色を塗って遊ぼう



旅のしおり
遠足のしおり

ひたひた





自分のデータを記入しましょう!
何が起こるかわからないので...



名前 _____

住所 _____

電話番号 _____

生年月日 _____

血液型 _____

保護者 _____

保険番号 _____



登山気が盛り下がったら、
みんなで歌いましょう!



<アルプス一万尺>

アルプス一万尺 小樽の上で
アルペン調子を、さあ踊りましょ
* ラン ラン ラン ラン ラン ラン ラン
ラン ラン ラン ラン ラン ラン
ラン ラン ラン ラン ラン ラン
お花畑で 寝巻をすれば (※以下略) 遠足し
一萬尺に テントを張れば
星のランパンに 手が震く (※)
樹や寝巻は 隠れて見えぬ
見えぬあたりが 樹根風 (※)
命懸けて 遊ぶものに
何故に冷たい 岩の肌 (※)



時間、予定を書き込んで、ロスのない
有意義な旅にしましょう。

時間 _____ 予定 _____

集合 (場所) _____)

出発 _____)

トイレ休憩 _____)

到着 _____)

お昼 (狩り) _____)

記念撮影 _____)

現地撤収 _____)

解散 (場所) _____)

※家に帰るまでが遠足です。
塗り直さないで繰り返しましょう。



切り取り ----- 山折り ----- 谷折り



忘れ物がなにか、最終チェックを!
(必要な物は書き込んで追加してください)

お金

カメラ

筆記用具

おやつ

帽子

タオル

応急セット

お絵書きセット

見せブラ



一緒に出かける仲間の携帯電話をメモして
ください、まさかの時に役立ちます。

名前 _____ 電話番号 _____

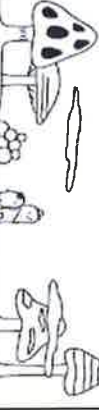


基本的な応急処置法を確認して
おきましょう。油断大敵!

人口呼吸
顔に当てた手の親指と人差し指で
鼻の鼻をつまむ。大きく息を吸
い込み移動して吹き込む。吹き込
む量は体量に相当り1リットル。

出血
傷口に清潔なタオルや布を当てて
圧迫する。布がないときは手で出
血部をしっかりと圧迫し、手足で
あれば心臓より高くあげておく。
止まらないときは直ちに病院へ。

こむら返り
収縮した筋肉を逆方向に伸ばすよ
うにし、コンナーゼをして温めて
沖通布をする。足の裏の場合、
土踏まずを押す。



〒350-0043 川越市新富町1-17-6
TEL 049 (224) 1251
FAX 049 (224) 1255
月曜～金曜 9:00～18:00
土曜 10:00～18:00