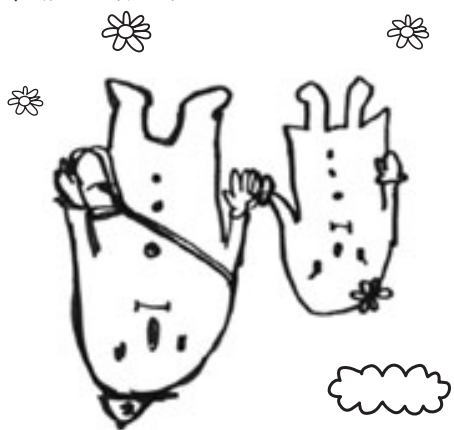


色を塗って遊ぼう



遠足のしおり

@nifty Weekly Portal ぷろく < 2002.4.19

.....

.....

.....

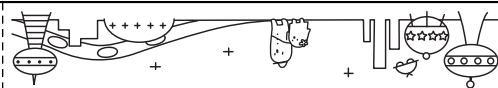
.....

.....

.....

.....

メモ



名前

住所

電話番号

生年月日

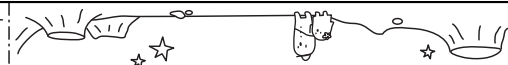
血液型

保護者

保険書番号

自分のデータを記入しましょう!
何が起こるかかわからないので...

自分データ



< アリス一万尺 >
アリス一万尺 小槍の上で
アリスをさお踊りましょ
アリスアリスアリスアリス
アリスアリスアリスアリス
アリスアリスアリスアリス
アリスアリスアリスアリス
お花畑で 昼寝をすれば
蝶々が飛んで来て キスをする (以下繰り返し)

一万尺に テントを張れば
星のソフアに 手が届く ()
槍や橋高は 隠れて見えぬ
見えぬあたりが 橋高 ()
命捧けて 恋するものに
何故に冷たい 昔の肌 ()

雲団気が盛り下がったら、
みんな高歌いましょう!

うた

スケジュール

時間、予定を書き込んで、ロスのない
有意義なG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)

家に無事に帰るまでが遠足です。
寄り道しないで帰りましょう。

もちもの

忘れ物がないか、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)

- | | |
|----------------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> お金 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> カメラ | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 筆記用具 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> おやつ | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 帽子 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> タオル | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 応急セット | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> お絵書きセット | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 見せブラ | <input type="checkbox"/> |

れんらくもう

一緒に出かける仲間の携帯番号をメモして
ください。まさかの時に役立ちます。

名前

電話番号

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

レスキュー

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

額に当てた手の親指と人差し指で
患者の鼻をつまむ。大きく息を吸
い込み口移して吹き込む。吹き込
む量は体重 1kg 当たり 10ml



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、マッサージをして温めて
冷湿布をする。足の裏の場合は、
土踏まずを押す。

