



令和5年4月27日

向洋小学校 保健室

No.2

長子配付

あす ま ま えんそく きょう えんそく じゅんぴ はや ね あす あさ
明日は待ちに待った遠足ですね。今日は遠足の準備をして早めに寝ましょう。明日の朝は、
かなら あさ た た ちゅうい
必ず朝ごはんを食べてきてください。（食べすぎ注意！）



■ はきなれたくつ

- ・長いきりを歩くので、いつもはいているくつをはいてきましょう。

■ すいとう ■ タオル

- ・歩いていると汗をかきます。熱中症にならないために、タオルで汗をふいて、こまめに水分をとりましょう。

■ むしよけグッズ

- ・虫にさされやすい人、さされるとひどくはれる人は、虫よけグッズもわすれずに。黒い服は虫がよってくるのでやめましょう。

たの 楽しい えんそく 遠足のために

◇ お弁当やおやつの交換はしません。自分
ぶん た ぶん も
分で食べられる分だけ持ってきてましょ
う。

◇ 体調が悪いときは無理をせず、すぐ
たいちよう わる むり
に近くの先生に知らせてください。

