



ほけんだより★遠足直前号



～THE ENSOKU に向けて～

健康面の準備・持っていくもの



- ①乗り物酔いしやすい人は乗車30分前に酔い止めのくすりを飲んでおくこと。
帰りの分のくすりも忘れずに持ってくること。
- ②頭痛、生理痛が辛い人は、もしものときのために痛み止めを持っていくこと。
- ③日頃から飲んでいるくすりがある人は、内服することを忘れないように。
- ④風邪症状がある人は、感染予防のためにできるだけマスクをすること。
- ⑤遠足先で受診が必要となったときのために、保険証を持っていくこと。
- ⑥前日は早めに寝て、十分な睡眠を。（寝不足は体調不良の原因となります）

服装



朝晩の気温差が激しい時期です。

衣服で調節できるように、簡単に着脱できる羽織るもの（カーディガンやウインドブレーカーなど）があると便利です。寒がりな人は、あたたかい服装にホッカイロがあるとさらに安心です。

遠足では、たくさん歩くことが予想されます。靴は、履き慣れたスニーカーにしましょう。厚底やヒールのある靴は、靴ずれや捻挫などけがの原因となります。

おねがい



遠足中、体調が悪くなったりけがをしたりということがあったら我慢せず近くにいた先生に声をかけてください。

当日体調が悪い場合は、感染症の可能性も考えて無理をしないようにしましょう。困ったら学校に相談しましょう。