



すまいる

あした だの 明日は楽しみにしていた遠足です！

みんなが楽しみにしていた遠足の日が近づいてきました。
 疲れがたまっていたり、寝不足だったりすることがないように体調
 をしっかり整えておきましょう。当日の朝あわてないように、前の日
 に準備をすませておきましょう。
 また、遠足のあった日は、ダニなどがついていないかチェックして、
 お風呂に入り、早めに寝ましょう。

気温に合わせて
 調節できるように、
 脱いだり、着たりし
 やすい服そうを。

こまめに水分を
 補給しましょう。



熱中症をふせぐため、
 日ざしの強いときは、
 ぼうしをかぶろう！

汗ふきタオルやハ
 ンカチ、ティッシュ
 をおわすれなく。



虫さされ

蚊にさされてしまったら、かゆみ止めの薬
 をぬったり、冷やしたりしましょう。かけばか
 くほどかゆくなってしまうので、さわらないよ
 うにしましょう。



<虫に好かれやすいのは・・・>
 ☆汗をかいている人、体温の高い人
 →においや体温に反応して、蚊やダニなどが
 集まってきます。汗をかいたらタオルなど
 でふきましょう。
 ☆黒っぽい服を着ている人
 →蚊や蜂が見分けやすい、こい色に集まりや
 すいです。白っぽい色がおすすめです。

数日前から



体調をくずさないよう、
 生活リズムを整えて
 おきましょう。

前日の夜



ワクワクして寝つけない
 かも…早めにふとんに
 入りましょう。

こんなことにも
 気をつけて!!
 おろしたての新しいく
 つは、足が痛くなること
 があります。新しいくつ
 をはいていくときは、何
 日か前からはいて、足に
 ならしておきましょう。

当日の朝



早めに起きて、いつも
 どおり、朝ごはんを
 食べましょう。



朝のトイレをすませて
 出かけられる時間の
 ゆとりを。