



すまいる

あした えんぞく 明日の遠足におむけて

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。

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と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いてくださいね。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、疲れをとるため早めに寝ましょう。



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いますので、さわらないようにしましょう。



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、足が痛くなる場合があります。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。

<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です。