



# すまいる



## えんそくごう ～ふるさと遠足号～



みなさん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、必要なものは前日までにそろえておきましょう。また、遠足が終わったあとはたくさん寝て休んでくださいね。

## えんそく 遠足ってどんな服でいくの??

ぼうしをかぶろう!

なるべく素肌が出ない  
服装にしよう!

すいとう  
水筒をもってこよう!

べんとう  
お弁当には  
ほれいさい  
保冷剤も  
入れておこう!



※うすい上着が  
あるとなおよし!

はきなれたくつをはこう!



## えんそく じゅんび 遠足に行く準備はできた??

すうじつまえ  
～数日前から～



たいちよう  
体調をくずさないように、生活  
リズムをととのえておこう!

まえ ひ よる  
～前の日の夜～



わくわくして寝つけないかも...!  
はやめに寝よう!

とうじつ あさ  
～当日の朝～



はやめにおきて、いつも通り  
しっかりと朝ごはんをたべよう!



おなかがいたくならないように、  
家を出る前にトイレに行こう!

## ＼おうちの方へ／

先週金曜日に「ふるさと遠足に関わってのお願い」を配布いたしました。遠足に関する詳しい情報はそちらに記載しておりますので、ご確認をお願いします。特に注意事項の欄に「服装について」や「おやつ、行動食について」も記載しております。遠足に向けてご準備をお願いします。