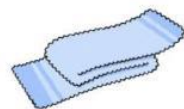


遠足について



明日はいよいよ遠足です。今日は睡眠を十分にとり、万全な体調で参加しましょう。
また、移動中、日が当たり日射病や熱射病にならないためにも、水分をしっかり摂り、タオルや帽子などを持参し、暑さを防ぎましょう。

持参するもの



タオル



ハンカチ



ポケットティッシュ

◎ お弁当・タオル・ハンカチ（汗を拭く）・ティッシュ。

帽子がある人は、帽子も持参しておく（派手でないもの）。お弁当を食べるとき、ビニールシート等があると便利です！



◎ 水分ペットボトル 500ml×3本以上



常時水分補給ができるように持参しましょう。また、ペットボトルの容器が固めのスポーツ飲料を冷凍庫に入れておくと次の日凍っており、それをタオルに包んで持参すると体を冷やすことができ熱中症予防対策にもなります。また、溶けたら飲めます。（一石二鳥）。

◎ シャツなどの着替え

汗で濡れてそのままにしておくと、体が冷えかぜを引く恐れがあります。着替えも準備しましょう。



*天候によっては寒い場合があります。下に着込むものなど防寒対策をしましょう！

