

# 保健だより4月号

大分県立玖珠美山高等学校/保健部

令和3年4月20日

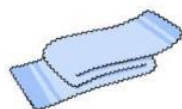
## 遠足について



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、マスク着用、天候によっては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、帽子とタオルを必ず持参して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・帽子・タオル・ハンカチ・ティッシュ・予備のマスク・手指消毒・ビニール袋など。

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



汗や急な雨で服やシャツが濡れたりすることもあります。そのままにしておくと体が冷え、かぜを引くおそれがあります。着替えや傘の準備もしっかりしよう！

.....

.....

\*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！