

おうちのひと  
読みましょう。

# ほけんだより 遠足号

萩市立佐々並小学校  
(9月28日発行)

運動会おつかれ様でした。一人一人が全力をつくしてとてもいい運動会になりましたね。  
さて、今週は遠足があります。楽しく過ごすために、こころも体も、それから持ち物も  
しっかり準備しましょう！！

特に木曜日はワクワクして寝つけないかもしれませんが…早くふとんに入りましょう。  
当日は早く起きて、朝ごはんトイレの時間をとりましょう。

遠足では長い距離を歩きます。途中でばてず歩くためのエネルギーを朝ごはんを食べてチャージしておきましょう。

## えんそく たっしん 遠足の達人！

## じょうきゅうせい 上級生からの アドバイス

ふだんから早寝早起きをして、生活リズムを整えておいたよ



当日の朝は、家でうちをすませてから行ったよ



当日の朝ごはんをしっかり食べたよ。でも、食べすぎには注意して



当日は、ケガをしないように、はきなれた靴で行ったよ



最初の萩往還散策は、トイレがないところをしばらく歩きます。  
トイレは必ずすませておきましょう。

はきなれたくつは、つかれにくいくつでもあります。  
また、山の中を歩くため、虫よけや熊鈴を準備しておく  
とベスト！

博物館やあそぼ一舎などたくさんの方が集まる場所に行きます。  
学校の外でも、コロナ対策(New 佐々並小 style)を忘れずに！！



かえったら・・・

つかれをとるためにも、お風呂に入って、早くねましょう。  
湯ぶねにゆっくりつかって、マッサージをするのがおすすめ！

せんじつ ね  
前日はたっぷり寝る

まんぷく くうく  
満腹や空腹をさける

あさ  
朝ごはんは、  
あから 脂っこいものは食べない

よどぐりの  
酔い止め薬を飲んでおく

まえ  
バスは前のほうに座る



ときどき けほ なが  
時々遠くの景色を眺める

からだ し ふくどう  
体を締めつけない服装で

びよ こま ささう  
読書や細かい作業をしない

とも はな  
友達と話してリラックス

は  
吐きたくなったら、  
は 吐けばいい。と気楽になる

バスには、行きか帰りに40分ずつぐらい乗ります。

ふだん乗り物よいしない人も体調がよくなかったり、ふだんと違う環境だったりすると、よいことがあります。

乗り物よいが心配な人は、薬を準備しましょう。

よい止め薬は、乗り物に乗る30分ぐらい前に飲むようにしましょう。

気持ち悪くなったら我慢せずに、先生や友達に言いましょう。



### ☆持っていくものチェック☆

おべんとう

おやつ (200円以内)

食べられる量だけにすると荷物が少なくなるかもしれません。

水とう

しきもの

ビニル袋

ハンカチ

ティッシュ

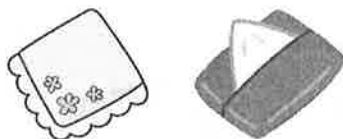
おお も 多めに持っていきといざという時に便利

タオル

雨具

リュック

☆服装☆



### ●保護者の皆様へ

#### ・遠足について

いつもと違う環境で過ごすため、身体に負担がかかります。前日や当日の朝の体調を見て、無理のないようにお願いします。

必要な場合は、酔い止め・痛み止めなどの薬やナプキンの準備をお願いします。

あかしろ  
赤白ぼうし

ささらぶTシャツ

たいそう  
体操ズボン

はきなれたくつ

