

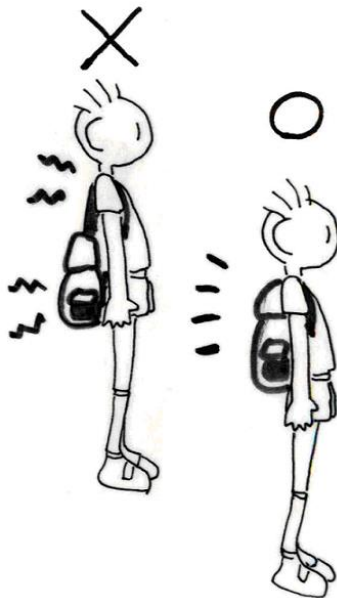
# ほけんだより

H30.9.25  
村岡小学校  
保健室

## 9月26日(水)は 遠足です!!

### 遠足の朝は「リュックのチェック」をしましょう!

リュックが“だら～ん”とさがっていませんか?  
さがりすぎていると、かた・せなか・こしがいたくなります。  
せなかに“フィット”するように、かたひもを調節しましょう。



★重いものを上の方につめると、リュックが軽くなり、背負いやすくなります。

じゅんぴは できましたか?

◆にもつは、自分でリュックに入れましょう!

おうちの人にじゅんぴしてもらおうと、どこに何があるのかわかりません。



◆はきなれたズックをはいていきましょう!

遠足当日、買ったばかりのズックをはいていくと、「くつずれ」していただきます!



バスでいきます。

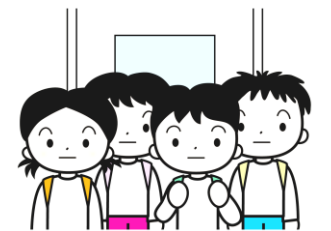


すいみん不足は、バス酔いの原因になります。

おなかですいていても、おなかいっぱいでも、バスに酔います。

見学するとき、体験するときには...

- 話をしっかり聞きます。
- 歩きます。(走らなくても、だいじょうぶ。)
- 落ち着いて行動します。



◆知らない場所だと、思いがけないところでつまずいてころびます。あわてないで行動しましょう。

