

### いよいよ来週は、藍島小交歓会！

いよいよ、待ちに待った藍島小学校との交歓会が目の前に近付いてきました。河内小学校のみんなと船に乗って藍島へ行きます。行動範囲が広がるので、自分の健康や安全に気をつけましょう。河内小学校のみんなと、楽しい思い出をいっぱい作りましょう！交歓会を楽しく過ごすために、次のことを守りましょう♪

#### 出発までの準備

##### 当日までに

★規則正しい生活で、心と体の調子を整えましょう。

- はやね・はやおきを習慣づけ、「3度の食事」は必ず取るようにしましょう。
- 具合の悪いところがあるひとは、病院を受診しておきましょう。
- けがをしないように、落ち着いて生活しましょう。



★忘れ物をしないように、持ち物の準備をしましょう。

- 毎日飲んでいる薬や吸入薬（アレルギー・ぜんそくなど）があるひとは、忘れずに準備しましょう。念のために、少し余分を持っていきましょう。（お薬手帳などの用法・容量が書いたものをコピーしていっしょに準備しておきましょう。）
- 「よい止め」や「痛み止め」など、症状が出たときに飲む薬が必要なひとは、薬を準備しておきましょう。（飲んだことのある薬を準備してください。）
- 旅行先の予測できない気温や気候の変化に対応できるような服装の準備をしましょう。



##### 前日の夜

★早めにお風呂に入り、10時までにはねむるようにしましょう。



##### 当日の朝

★朝ごはんをしっかり食べてきましょう。

★朝は必ずトイレにすわり、うんちを出して学校に来ましょう。



#### 旅行中の生活

★食事はしっかり食べましょう。

- 食事はバーベキューもあります。自分の体調に合わせて、量や食品を調整しましょう。

★食後は必ずトイレに行きましょう。

- 旅行中は移動時間が長く、尿や便をがまんしがちです。トイレに行きたくなったときは、がまんせずに行きましょう。

★夜ふかしせずに、早く寝るようにしましょう。

★車・船よいをするひとは、乗り物に乗る前に「よい止め薬」を飲みましょう。

★体調が悪くなったときは、早めに先生に伝えるようにしましょう。

※持っている薬を飲むまえに、近原先生に必ず知らせてください。

