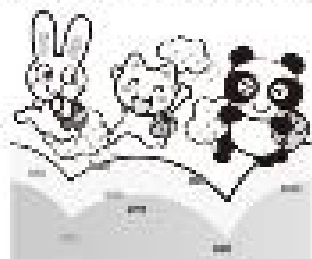




げんき

小清水町立小清水小学校
ほげんだより No.7
令和2年7月2日



えんそく じゅんび 遠足の準備をしよう！

えんそく なが じかんある
遠足では長い時間歩くので、しっかりと体調をととのえ
じゅんび 準備をしましょう。てんきよほう かくにん
天気予報を確認し、ふくそう ぬぎ
服装は脱ぎ着しやす
いものを用意しましょう。あつ ひ
暑い日なら、こまめに水分を
とることを忘れずに！

まへの日は

よる は しっかり じゅんび して 始めにねて、すいみん おお
夜はしっかり準備をして早めねて、睡眠を多めにとりましょう。

くすり けいたい ひと
お薬を携帯している人は、わすれずに！

てんきよほう みる ふうそう かんが ぬぎ
天気予報をみて、服装も考えよう。(脱ぎ着しやすいものがいいですね。)

とうじつ あさ 当日の朝は

おうちで たいちょう かんさつ げんき であらば えんそく さんか
おうちで体調を観察して、元気であれば遠足に参加しましょう。

あさ た
朝ごはんを食べてきましょう。

もちものを かくにん
もちものを確認しよう！(おべんとう・おやつ・すいとう・はし・ちりかみ・は
んかち・ごみふくろ・今年はマスクを入れる ふうくろ 袋や、おしぼりも)

自分の靴 点検してみよう！
私たちの体を変えている大切な足。その足を守るのが靴です。

買い替える目安

- 中敷きに穴があいている
- 靴底がすり減っている
- サイズが合わなくなってきたと感じる など

靴選びのポイント

- 手がびっさりフィットしている
- 足指に当たらない
- 足指を動かせるゆとりがある
- 踵部にクッション性がある
- かかと部のカーブが合っている

たの あんぜん き 楽しく安全にすごすために気をつけること

たいちょう わる
体調が悪いときは、おとな し
大人へ知らせてください。



ルールや約束を守り、おちついて行動しましょう。

(ふざけていると、けがをしたり、けがをさせたりします。)

べんとう た ちゅうい ちょうし かんが
お弁当やおかしは食べすぎ注意！おなかの調子を 考えて。

ゆうぐ つか あそ とき
遊具を使って遊ぶ時は、なかよく安全に遊みましょう。

* たの ゆうぐ があると思いますが、つか かた き
楽しい遊具があると思いますが、使い方には気をつけてください。

トイレがある場所で、こまめにトイレにいったおきましょう。

ごみはきちんと もちかえりましょう！

ひと きより かんが かんせんしょうよぼう しょうじょう
人との距離を考え、感染症予防をしながら行動しましょう。

食中毒を防ぐ お弁当の工夫

- 冷ましてから つめる
- たまご料理は 完全に固まるまで 加熱する
- 水分が多いと 細菌がふえやすくなるので注意
- 生野菜や果物を入れるときは 別の容器に
- 盛り付けは 使い捨てのカップが オススメ
- 火を通さずに 食べられるもの (ハム・ちくわなど) も加熱調理

食べる前の 手洗いの大切さが！