

もうすぐ 楽しい 遠足



みなさんが楽しみにしている遠足が、もうすぐです。

休み明けになりますので、遅刻や忘れ物のないように気をつけて下さいね。

全員が参加できるように、規則正しい生活をして、体調をくずさないようにしましょう。

の もの 乗り物よいをふせぐためのポイント6

その① 「自分はよわない」と暗示をかける

その② 睡眠はじゅうぶんに、
おなかは腹八分目に

その③ 服装はからだをしめつけ
なものにする

その④ あまり頭をうごかさず遠くの
けしきをながめる

その⑤ 本などを読んだりしない

その⑥ 心配なら、よい止めの
くすりをのんでおく

