

# 熊野古道を歩こう

1年生の皆さんへ

保健だより 臨時号

熊野古道を楽しむために、次のようなことに気をつけてくださいね。

- ☆ **前日は早く寝て、当日は朝ごはんを食べてくる。**
- ☆ **ケガの予防のために、手足の爪は切っておく。**
- ☆ **自分の健康を守るために、自分で準備するもの。**

**自分がいつも使う薬** 頭痛・腹痛・生理痛などのときに、いつも飲んでいる薬  
酔い止めはバスに乗る30分程前に飲んでおく

**吸入薬や貼り薬** ぜん息やアレルギーがある人は持っているとお安心

**絆創膏** 歩く前に貼っておくと、靴ずれ防止にも！

**テーピング・サポーター** 膝や腰に心配のある人

**マスク** 咳やくしゃみが出る人、アレルギーのある人

**タオル** 汗を拭いたり、寒いときのマフラー代わりに

**ポケットティッシュ**

**生理用品（女子）**

## ☆ 服装

くつ下は厚手で長いものがおすすめ。

薄いものや、くるぶし丈のソックスはマメや靴ずれの原因になります。

体操服（夏用の上に冬用） + 脱ぎ着しやすい防寒着を。

アレルギーのある人は、袖をめくらないで。

## ☆ 調子の悪いときは、早い目に知らせてくださいね。

友達の様子も、みんなでチェック！

みんなで協力し合って、世界遺産「熊野古道」を楽しみましょう♪

