

楽しい宿泊学習(スキー教室)にするために… 保健室からのお願いm(__ __)m

(1) 持ってきてほしいもの

・体温計

※ 宿泊学習中、夜の検温を行います。学校では、全員分の体温計を用意できないので、持ってきてください。

・マスク(3日分)

・飲み薬(バス酔いしやすい人、持病のある人など)

※ 学校からは、飲み薬は持って行きません。特に持病のある人は、いつも飲んで
いる薬を忘れずに持ってきてください。



(2) 気を付けてほしいこととお願い

① 手洗い・うがいをこまめにしましょう。

→ インフルエンザや風邪などにならないためにも、外から帰ったら必ず手洗い・うがいをしましょう。食事の前にも忘れずに行ってください。

② 3日分のマスクを持参しましょう。

→ バスの中やホテルなどは、暖房で空気が乾燥しています。また、インフルエンザも流行している時期なので、予防のためにもマスクを持参しましょう。

③ 宿泊学習前、宿泊学習中は十分な睡眠をとりましょう。

→ 十分な睡眠は、体の疲れもとれ、抵抗力が高まります。また、バスに酔いやすい人は、バス酔いの予防にもつながります。

④ 1日3回、食事をきちんと食べましょう。

→ スキーは体力勝負! 栄養たっぷりの食事は、体の抵抗力を高め、病気の予防につながるため、宿泊学習中元気に過ごせます。

⑤ 毎日排便する習慣をつけましょう。

→ 朝、トイレに入る時間をつくって、排便習慣を身につけましょう。便秘がちだと、急にお腹が痛くなる場合があります。

また、スキー教室中などでもトイレに行きたくなったら、我慢せずに先生やインストラクターの方に言いましょう。

⑥ 宿泊学習中、体調が悪くなったら…

→ 我慢しないで、すぐに先生や保健係さんに言ってください。我慢していると周りの友達に迷惑がかかったり、せっかくの楽しいスキー教室が台無しになってしまいます。体調が悪く感じたら、無理せず先生に声をかけてくださいね。

