

ほけんだより



* 宿泊学習 *
ケガなく安全に
宿泊学習を成功させよう！

令和2年9月10日（木）臨時号 札幌市立もみじ台南中学校

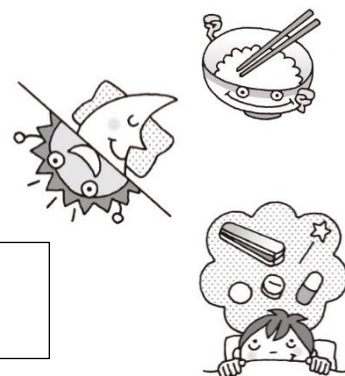
いよいよ来週！ 宿泊学習！

みなさんが安心・安全に宿泊学習を迎えられるよう、添乗員さんや宿泊先・研修先の方が万全の感染対策をした上で迎えてくださります。例年通りの宿泊学習とはいきませんが、多くの人の支えや協力があって宿泊学習を行えることに感謝の気持ちを忘れないでほしいと思います。学年の中には、元気いっぱいの人ばかりでなく集団行動が苦手な人、体調が優れず辛い人など色々な人がいます。一人一人がお互いを思いやって気持ちよく過ごすことができるように心配りをお願いします。

心・体調・持ち物の準備を忘れずに。

体調管理

- 「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、体調管理を行きましょう。
- できる限り不要不急の外出は避けましょう。
- 朝晩の検温を続け、異常がある場合には早めに休養をとりましょう。



当日、発熱や体調不良がある場合には参加することができません。
判断に迷う場合には、学校までご相談ください。（TEL：897-9331）

感染対策・体調管理のための持ち物

- マスク（2日分） □ マスクを入れる袋 □ ゴミ袋 □ 体温計（用意できる人）
- クリップ又は洗濯ばさみ等（ホテルのスリッパに目印としてつけます） □ 帽子
- 酔い止め・薬 □ 手指消毒液やウェットティッシュ



薬を持ってくる人へ

原則、「薬」をわたすことはできません。必要な「薬」等は、各自で用意してください。

● 持病のある人	かかりつけの病院でもらった薬
● たまに薬を使う人	胃腸薬・鎮痛剤・塗り薬・目薬など
● 乗り物に酔う人・酔いやすい人	酔い止め薬・エチケット袋
● コンタクトレンズを使っている人	コンタクトレンズのケア用品・メガネ

飛行機などに置いてある袋。紙袋の中にビニール袋を入れてもOK!!

花粉症やアレルギー性結膜炎の人は目薬も忘れずに!!

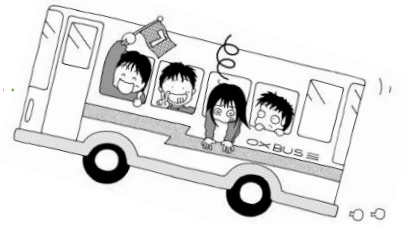


⚠ 薬は、箱や説明書を一緒に持参しましょう
何の薬か、また用法や用量がすぐわかります。

⚠ 薬は絶対、人にあげない！ もらわない！
体質に合わない薬を飲むと、アレルギー反応を起こし、じんましんが出たり、ひどい時には呼吸困難を引き起こしたりします。



宿泊学習中の過ごし方



生活全般に関すること

- 宿泊学習中も朝晩の検温を行う。(体温計がない人は先生が検温します)
- 寝るとき、入浴するとき以外は原則マスクを着用する。(体調が悪いときや暑いときは外します)
- バス乗車時や宿泊先・研修先に入るときはアルコール消毒または手洗いをを行う。
- 大声での会話は極力避ける。
- 物の貸し借りをしない。自分の物は自分で管理する。
- ホテルでは、なるべく自室のトイレを使用する。
- ホテルのスリッパの共用を避けるため、持参したクリップを目印としてつける。

入浴に関すること

- 脱衣所や部屋のドライヤーを使った後は手を洗う。
- タオルやくしなどは共用しない。
- 着替え等は直接カゴに入れず、持参した袋に入れて置く。
- イス・洗面器は使用前後に石けんで洗う。

体調管理のためにも夜はしっかりと眠りましょう！

部屋での過ごし方

- 寝るときは頭と頭が向かい合わせにならないようにする。
- 部屋で過ごすときも寝るとき以外はマスクを着用する。
- コップ等がまざらないように注意する。



乗り物酔いが心配な人へ

乗り物酔いを防ぐためには…



前日は十分な睡眠を！



食事は腹八分目。



体を締め付けない服装を。

ベルトやスカートのホックは少し緩めておく。

バスに乗る前に飲んでおこう。
2日目の分も忘れずに！



酔い止めを飲む。



遠くの景色を見る。



心配しない。「酔わない」と思い込む。

出発まで、心配事がある人はいつでも相談に来てくださいね。