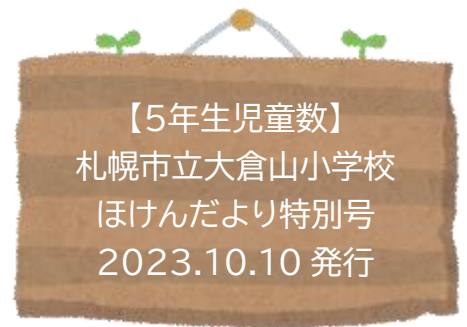
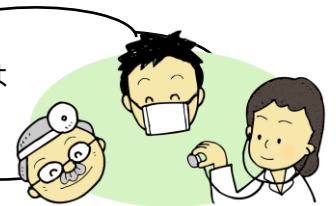




いよいよ来週は宿泊学習ですね。滝野で楽しく充実した学習をするためには、なんといっても健康が大切です。1泊2日の宿泊学習に向けて、今一度おうちの方と確認しておいてほしいことや気をつけてほしいことなどについて、保健室からお知らせします。

からだの具合がわるいところがある人は
出発前に病院で診てもらいましょう。



体調管理について

- ・前日は早めに寝て、しっかり体を休めておきましょう。
- ・当日の朝ごはんは必ず食べてきましょう。
- ・いつも使っている薬を持参しましょう。なんのための薬か、いつ、どのくらい飲むのか等、おうちの方としっかり確認しておいてください。
- ・体調が悪く感じたら、無理をせずに早めに先生に伝えてください。

入浴エチケット

- ・脱衣かごの中の下着などは周りから見えないように、上からバスタオルなどをかけておくのがエチケットです。
- ・浴場から脱衣所に出る時は、タオルで髪や体の水気をぬぐいましょう。

環境に合わせて準備を

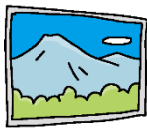
- ・朝夕の気温差や山の気候の変化を考え、体温の調節ができる衣服を用意しましょう。
- ・野外で活動する時は、虫対策として長そで、長ズボンを着用し、首にタオルを巻いてなるべく肌が出ないようにします。
- ・足元は長めの靴下と履きなれたスニーカーを着用しましょう。
- ・必要に応じて虫よけグッズの準備も。



トイレのこと

- ・バスにトイレはありません。乗る前に必ず済ませておきましょう。
- ・和式のトイレでも用を足せるようにしておくといいですね。(和式は空いているのに、洋式に並んで時間がかかることもあります。)

乗り物酔いを 防ぐために・・・



- たっぷり睡眠をとり、食事は腹八分目を心がけましょう（みかんやグレープフルーツなどの柑橘類は胃酸の分泌を促すため、あまりとらない方が良いでしょう）。
- 遠くの景色を眺めてリラックス。ゆったりした気分ですごしましょう。
- よいやすい人はよい止め薬とエチケット袋を用意しておくことをおすすめします。
- 「よわないぞ！」という気持ちを強くもつことも大切です。ちゃんと準備すれば、もしもの時も大丈夫！



保護者の皆様へ

事前健康調査票のご記入等、ご協力いただきありがとうございます。お子さんのからだのことなどで心配なことがありましたら、事前に医師の診察を受けるか、担任または養護教諭にご相談ください。また、健康調査提出後に体調面で変わったことや、緊急連絡先が変更になった場合などはご連絡ください。

宿泊学習中に医療機関を受診することになった場合は、健康調査に記入していただいた緊急連絡先に連絡いたします。また、お子さんの症状やけがの状態によっては、現地までお迎えに来ていただくか、受診する医療機関に来ていただく場合があります。宿泊学習中は必ず連絡がとれるようご準備をお願いいたします。

お薬について

- 学校では、アレルギー等の心配があるため、内服薬は用意いたしません。普段から飲む薬や緊急時の薬がある場合は、服用のしかたをお子さんと確認し、当日忘れずに持たせてください。
- 屋外での活動が多くなりますので、アレルギーの心配があるお子さんは、**点鼻薬、目薬**など必要に応じて持参するようお願いいたします。事前健康調査票に記載したものと変更がある場合は、担任または養護教諭（片桐）までご連絡ください。
- お薬はバスに預ける大きい荷物ではなく、リュックなどの手荷物に入れてください。
- 乗り物酔いが心配な場合は、**酔い止め薬を2日分**持参することをおすすめします。

時々、どこになにが入っているかわからないという人がいます・・・

荷物は自分で準備しましょう

