



集団宿泊
教室編

2024. 5. 17

集団宿泊教室があります

みなさんが楽しみにしている集団宿泊教室ももうすぐです。学校を離れていつもと違った活動が一日ありますので、体調を整えておくことも、大事な準備の一つです。集団宿泊教室中、体調を崩すと自分自身がきついただけではなく、楽しい思い出ができません。

友達と一緒に過ごす集団宿泊教室がよい思い出となるように、みなさん一人一人が自分の体調を整えておいてください。

校外学習・宿泊行事

健康チェックポイント

乗り物酔いを
予防しよう



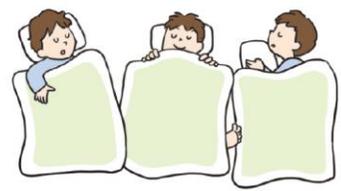
- ✓ 酔い止めの薬は乗る30分前までに
- ✓ 睡眠・食事で体調を整えておく
- ✓ 「絶対酔わない!」強い気持ちも効果アリ

お腹のトラブルを
予防しよう



- ✓ 食事抜き・食べすぎは絶対ダメ
- ✓ トイレに行きたいときはがまんしない
- ✓ お腹をしめつける服装はさける

「だるい」「疲れた」を
予防しよう



- ✓ 前の日まで疲れをためないように過ごす
- ✓ 消灯時間を守り、睡眠時間を減らさない
- ✓ 楽しくても、はしゃぎすぎない

普段の学校生活とは異なる環境での行事です。移動も多く、思わぬトラブルも考えられます。みんな元気に楽しく過ごし、帰るまで事故やけが、病気がないようにしたいですね。



自然体験教室を楽しく過ごすために・・・

☆集団宿泊教室前

- ・ 「手洗い」「うがい」等、感染症の予防も続けてください。
- ・ 持病のある人や、体に心配なことがある人は集団宿泊教室前にお医者様と相談したり、治療したりしておきましょう。
- ・ 必要な薬がある人は万が一のために持ってきてきましょう。（学校では内服薬は用意していません。）
- ・ いつもと違う活動を行いますので、どうしても疲れやすくなります。普段から規則正しい生活を心がけて、突然、体に負担をかけないようにしましょう。
- ・ 便通を整えておきましょう。（便がでていないと酔いやしくなります。）

☆集団宿泊教室当日

- ・ いつものように、朝の健康観察を行い元気に登校しましょう。いつもと違う体調の場合は無理をしないようにしてください。
- ・ たくさん活動が計画されているので、休憩のときにはトイレに行くように心がけましょう。また、便がたまっていると体調を崩しやすくなりますので、朝の排便もできるだけ行くようにしましょう。
- ・ 途中で、具合が悪くなった場合は無理をしないでください。早めに近くの友だちや先生に伝えてください。
- ・ 履き慣れた靴を履いてきてください。新しい靴は靴擦れを起こしたり、疲れやすくなったりします。

☆集団宿泊教室後

- ・ 帰宅後、健康観察を続けてください。発熱、咳等、かぜ症状だけでなく、けがなど気になることがありましたら、学校にお知らせください。

【保護者のみなさまへ】

青年の家での研修を生徒たちは楽しみにしているようです。

もしも現地でけがや病気が発生した場合は、家庭連絡し現地まで保護者の方に来ていただくこともありますのでお伝えしておきます。

また、現在の生徒たちの健康状態と、けがや病気など万が一に備えて「集団宿泊教室前の健康調査」をお配りしました。ご記入後、期日まで担任へ提出をよろしくお願いいたします。