

スキー移動教室を健康で楽しく 過ごすために



2月3日（月）より、皆さんが楽しみにしていた2泊3日のスキー移動教室が始まります。
3日間家庭を離れ、雪山の自然たっぷりの妙高高原で、集団生活で寝食を共にします。ほぼ一日中ゲレンデでスキーの講習を受けるので、肉体的にも、精神的にも大変疲れやすくなることが考えられます。

出発まであと1週間です！

全員が健康と安全に注意して思い出深い修学旅行にするために、次のことについて家庭でも気を付けてください。

1、体調を整え最高のコンディションで参加しましょう

“体調は一日では整いません”

今日から、体調を整えるよう心がけてください。

◎睡眠たっぷりとる

◎朝食しっかりいただく

は必ず実行しましょう。

夜更かし、寝不足・暴飲暴食、間食・夜食、運動不足はすべて体調を崩すもとです。

☆連日の厳しい冷え込みで体調を崩しがちです。また、コロナウイルス感染症については。こまめな手洗い、健康チェックによる家庭での健康管理をお願いします。



宿泊行事の一番の薬は
お互いの思いやり

出発までの健康管理

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、感染胃腸炎など感染症が流行っています。感染症に「かからない」「うつさない」ために、

- ・少しでも体調の悪い人はそのままにしないで、早めに医療機関に受診し、医師の指示に従ってください。
- ・帰宅時、食事前など、石鹸を使ってこまめに手を洗いましょう。
- ・咳エチケットを守り、咳・くしゃみの症状があるときは必ずマスクをしましょう。
- ・粘膜の抵抗力を高めるために、こまめに水分補給をしましょう。
- ・体を冷やさないように、防寒対策をしっかりしましょう。
- ・人の多く集まる場所や人混みにはなるべくいかないようにしましょう。



現地では

- ・宿舎でも咳エチケットを徹底しましょう。
- ・宿舎に到着したら、まず手を洗いましょう。部屋は常に換気をし、定期的に窓を開けて部屋の空気を入れ替えるようにしましょう。
- ・歯ブラシ、タオル、バスタオルの共用はしません。各自持参したものを使用しましょう。
- ・スキーの実習や集団生活は思っている以上に疲れます。寝不足は体調不良の原因となります。就寝時刻を守って、しっかり休養を取りましょう。



