

# スキー移動教室を健康で楽しく 過ごすために



2月18日（水）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なので、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スキー教室にするために、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。

- ◎睡眠たっぷりとする
  - ◎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。

### 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、石鹼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。
- ・人の多く集まるところ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。



## 2. 健康カードに毎日の健康状態を正確に記入しよう

◎健康カード（下図参照、別紙配布）は、出発前の自分と家族の健康管理、実習中の健康管理や、万が一何かや体調不良になった際に現地で医師にかかる時に使います。毎日ていねいに記録してください。（後で提出となります。）

□班 健康チェック表

平熱 度	渋谷区立原宿外苑中学校 2年 組番 氏名						
	1月 (木) 18日	19日 (金)	20日 (土)	21日 (日)	22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)
体温 朝 夕							
就寝時刻							
眠れた○ 眠れず×							
食欲旺盛○ 食欲なし×							
便通順利○ 便通不順×							
鼻水・咳 ありなし							

記録期間は2/12(木)~2/21(土)

☆体温は起床後すぐと就寝前に記録してください。



## 3. 出発まで、絶対に無理はしないでください。

少しでも具合が悪いときは、そのままにせず、通院と治療、担任への連絡を。

1) インフルエンザの流行期もあり、体調を崩している人もいるかもしれません。

熱が平熱より高い、頭痛、咳、のどの痛み、嘔吐・・・などの症状や異常がある場合は、かかりつけ医に相談し医師の指示に従ってください。また、足、腰等にケガがあって、運動制限のある人、スキーの実習が心配な人も、同様に早期に医師の診断を受け、その示に従ってください。運動制限のある人は早めに担任の先生に連絡してください。

2) この時期は喘息発作やハウダストによるアレルギー性鼻炎など起こしやすくなります。これらのアレルギー疾患のある人は、早めに主治医に相談し発作止めや治療薬等、薬を持参してください。

3) 医師から薬が出ている人は必ず3日分以上持ってきてください。また、頭痛、腹痛時に飲みなれた薬のある人は、持参するといいでしょう。ただし、医師の処方以外の薬を飲む場合は必ず、引率の看護師か先生に相談してください。自分の判断で薬を服用したり、また、お友達同士で薬をあげたりもらったりして飲むことは絶対にしないでください。

4) バスに長時間乗車します。酔いやすい人は体調を整えるとともに、酔い止めの薬を必ず用意してください。バスに乗る前に必ず酔い止めを服用しましょう。また、乗り物酔いの三大原因の、寝不足・朝食抜き・食べすぎは避けましょう。

緊急連絡先

