

☆安全に元気で楽しい2泊3日の女神湖移動教室にしましょう！！

いよいよ22日(水)から中学校生活初めての宿泊行事「女神移動教室」が始まります。
今夜は睡眠や休養を取って、体調を整えて元気に女神湖移動教室に出発できるようにしましょう。

出発前

1. 健康カードを毎日忘れずに記入しましょう

毎日の健康状態を記入しておくようにしましょう。
帰宅してからも26日(日)朝まで記入しておきましょう。



2. 持っていく常備薬の準備をしておきましょう。

酔い止め薬が必要な人は、必ず各自で持ってきてください。
虫に刺されやすい人も、いつも使っている虫さされ用の薬を持っていくことをお勧めします。
持病があって薬が必要な人は、必ず医師から処方された薬を持ってきてください。
関節痛や打撲などある人は、湿布やサポーターなど必要な物を持っていってください。
移動教室期間に薬を飲む場合は、先生に伝え、健康カードに記入しておきましょう。



3. 十分な睡眠・三度の食事をしっかり食べて体調を整えておきましょう

いつも睡眠不足気味の人も、睡眠を十分とり、三度の食事をしっかり食べて体調を整えておきましょう。

4. 手足のつめは、短く切って、ハンカチまたはハンドタオル、ポケットティッシュもお忘れなく！

5. 靴は履きなれた靴で、底が厚く滑りにくい靴を履いていきましょう



6. 防寒着は必ず用意していきましょう

女神湖のある長野県立科町は、新宿区より標高差もあり、気温も低いです。
天候が悪ければもっと低く、標高が高いところでのハイキングの時は
さらに気温が低くなることが予想されます。長袖の準備はもちろんですが、
シャツだけでなく、防寒着となるウィンドブレーカーなども忘れずに準備して
行きましょう。



7. 持ち物にはすべて記名をしておきましょう

西新宿 太郎

記名とともに自分の持ち物の管理をしっかりしましょう。(忘れ物・落とし物がないように)

8. 帽子を忘れずに用意しましょう

山は紫外線も強いので必ず帽子をかぶるようにしましょう。



9. 雨具(レインウェア)も忘れずに準備しましょう

雨の中での活動することも予想されます。雨具(レインウェア)も忘れずに準備しましょう。

期間中

1. 消灯時間を守り、早めに眠るようにしましょう。

睡眠不足は、体調不良や乗物酔いにつながります。

おしゃべりしたい気持ちをおさえて早く眠って、
一日の疲れを取りましょう。



2. 寝具の取り扱いや室内での荷物の移動には十分注意してください。

事前の健康調査で、ハウスダストのアレルギーの人が数名いました。

部屋でアレルギー症状が出てしまう人がいる場合特に、荷物の移動や布団を敷く、
あげる時など窓を開けて換気をするなどして、十分注意するようにしましょう。

日頃症状がなくても環境の変化でアレルギー症状が出る場合もあります。

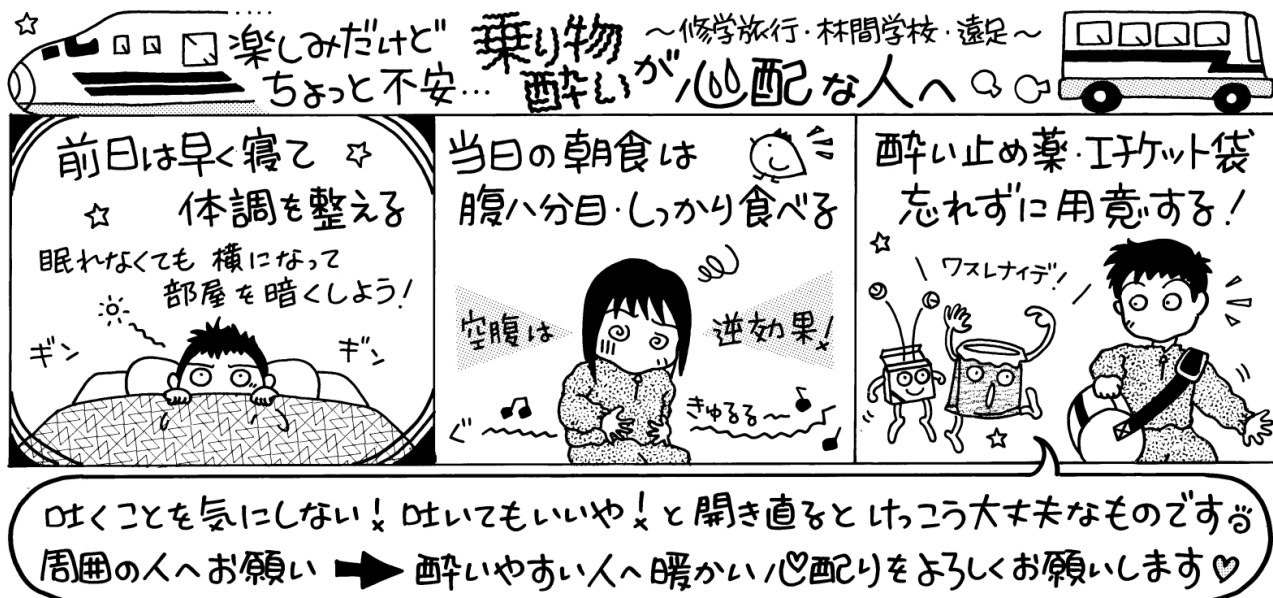
(心配のある人は**マスク**を持参することをおすすめします)

みんなが快適に過ごせるためにも、室内での過ごし方には十分注意しましょう



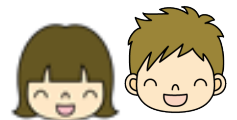
3. 整理整頓を心がけましょう。

2泊3日の集団生活です。みんなが使う場所です。自分の部屋ではありません。整理整頓を心がけましょ
う。みんなが気持ちよく使えるように心がけましょう。



★乗物酔いをする人は、酔い止めは、必ず自分で酔い止めを用意しましょう

みんなが楽しい女神湖移動教室にしましょう♪



学校を離れ、2泊3日の女神湖移動教室。日頃わからなかった友だちのよい面が見えたり、今まであまり
話さなかった人と仲よくなれたという話も毎年よく聞かれます。

みんなで協力して生活する女神湖移動教室。ルールを守らないで、自分勝手な行動をしたり、わがままなこ
を言ったり、友だちが気に入らないと言っていたら、楽しいはずの女神湖教室も楽しくなくなってしまいま
す。みんなが協力して。助けあって楽しい2泊3日の女神湖移動教室になるようにしましょう。

