

TOUGH

宿泊学習 in
国立諫早少年自然の家



1 からだの準備について

☆生活のリズムを整えておきましょう。



早ね・早起き
をする



朝ごはんを
食べる



排便の習慣を
つける

☆病気やけがの治療・予防をしましょう。

気になることがあれば、事前にかかりつけの病院でみてもらいましょう。

また、生活に気をつけて病気やけがの予防に努めましょう。*心配なことは、「宿泊学習前保健調査」にご記入ください。

***9月9日(木)配布→14(火)までに提出**



2 荷物の準備について

○**靴** : いつも履き慣れている靴を履かせてください。

○**靴下(足首を覆うもの)** :



○**長袖・長スポンの洋服** : 朝夕は冷え込むことが考えられますし、



野外での活動もあります。



○**いつも飲んでいる薬** : 内服薬(喘息・かぜ薬等)を持たせる場合は、内服時刻・量を事前に子どもさんと確認をしてください。薬の袋には必ず記名をしましょう。



○**生理用品** : 女子は生理用品を準備しておいてください。生理にかかる人はもちろん、かかりそうな人、まだ始まっていない人も生理用品を持たせてください。

(生理中の方は入浴など、配慮しますのでお知らせください。)

感染症対策

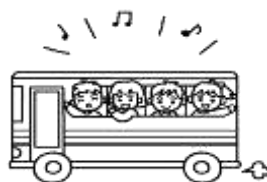
☆**マスク(5枚)** : マスクは、できるだけ**不織布製**のものを準備する。

☆**ジッパー付き袋(2枚)** : **5枚**のマスクをこの袋に分けて入れ、一つはリュック(マスク2枚)、もう一つは旅行カバン(マスク3枚)に入れておくようにします。

☆**マスク入れ(1つ)** : 上記の物とは別にマスクを保管する袋等を準備する⇒(例)



3 乗り物酔いについて



- 衣服は、体をしめつけのないものを着用させてください。
- 前日はしっかり睡眠をとり、当日の朝食は食べ過ぎない程度に食べさせてください。
- 必要な場合は、酔い止めを持たせてください。



*** 当日の朝は家で飲んでくる。2日目の帰り、バスに乗る前に飲む分を持ってくる**



前日夜9時
には布団へ



食べ過ぎ
注意!

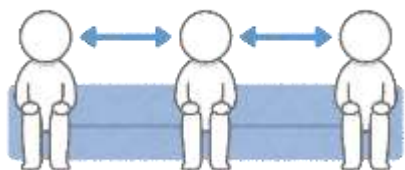
4 感染症対策とお願い

★宿泊学習当日朝も必ず自宅で検温と体調チェック・押印をされ、しおりに記入をお願いします。

(宿泊学習2日目の検温は、職員で行います。)



○学校では宿泊学習に際し、「マスク着用」以外にも「密を避けた活動の設定」「こまめな手洗い・うがい・消毒」「食事中の座席の工夫」等、感染症対策を講じていきます。



★宿泊期間中、お子さんが発熱等で活動できなくなった場合は、お迎えに来ていただくことがあります。あらかじめご了承ください。

宿泊場所：国立諫早少年自然の家 ☎957-25-9111

〒859-0307 長崎県諫早市白木峰町 1109-1

