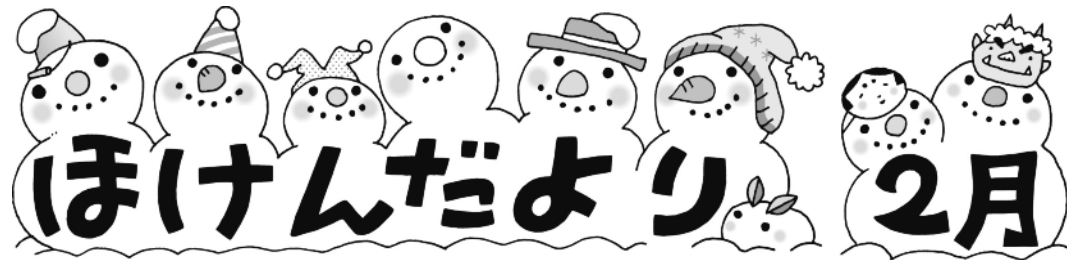


保健室より

2年生のみなさんへ



楽しいスキー学習のために・・・

元気で4日間過ごすことができるよう、保健室からのお願いです。しおりの中にも健康についてのページがありますので、よく読んで確認しておきましょう。

(1) 前の日までの準備

体調管理をしっかりとしておく。体調がよくない人は病院に行っておいてください。

(2) 持ってきて欲しいもの

マスク

のみ薬 (バス酔いしやすい人・普段からのんでいる薬がある人)

念のため、学校からも薬は持って行きますが、みなさんがいつものんでいる薬と同じとは限りません。頭痛、腹痛時にのんでいる薬や、喘息の時に吸入する薬がある人は、必ず持ってきてください。また、薬にもアレルギーがあります。持ってきた薬を、友達にあげたりすることがないようにしてください。

(3) 気をつけて欲しいこと

手洗い・うがいをしっかり！

ホテルに帰ってきた時、食事前など、こまめに手洗い・うがいをしてください。



マスクを持参しましょう。

バスの中やホテルは暖房で乾燥しています。インフルエンザも流行する時期なので、予防のためにもマスクを持って行きましょう。咳が出る時には、必ずマスクをつけてください。



休息・睡眠をしっかりととりましょう。

おしゃべりし過ぎて寝る時間が遅くなった。気持ちはわかりますが、睡眠不足は翌日の疲れにつながります。特に、スキーは寒い中で全身を使うスポーツなので、かなりの体力が必要です。夜は早めに休みましょう。

食事はきちんと1日3食とりましょう。

スキーは体力勝負！しっかりご飯を食べることで体力だけでなく、抵抗力も上がります。
朝は一日の始まり・・・特に朝ごはんはきちんと食べてください。



体調がよくないと思ったら・・・。

我慢せず、先生に言ってください。我慢をしていると、自分がしんどくなるだけではなく、周りの人にも迷惑をかけてしまいます。

早くに対応すれば早く治ります。無理をせず、早めに先生に言うようにしてください。