

# 健康・安全について





# 今から気をつけること

## 1 抵抗力を高める

睡眠時間を十分に確保

冬休みも規則正しく過ごそう



## 2 3つの密の回避

換気・人混みをさける・お互いの距離

## 3 手洗い

石けんを使って、30秒以上かけて、

手首まで、ていねいに



## 4 咳エチケット

咳やくしゃみをするときは口や鼻をおおう

# 宿泊学習で気をつけること

## 1 持ち物

マスク=多めに持つ(1日2枚×日数+α)

## 2 薬

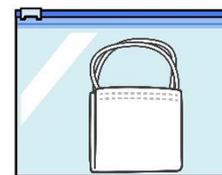
名前を書く

いつ、どれくらい飲んで、注意することは  
何か家の人と確認する

あげたり、もらったりしない

## 3 ルールをしっかりと守る

## 4 先生や現地スタッフの指示に従う



# おうちの方へお願いしたいこと

## 1 健康管理について

宿泊学習の2週間前から本人や同居家族の健康管理を普段以上にしていねいに

## 2 治療できる疾病等の治療

宿泊学習先で症状や不快感、痛みが出てしまうと楽しめない



## 3 当日の状態

発熱・かぜ症状がある場合は参加せず、自宅で療養してもらう



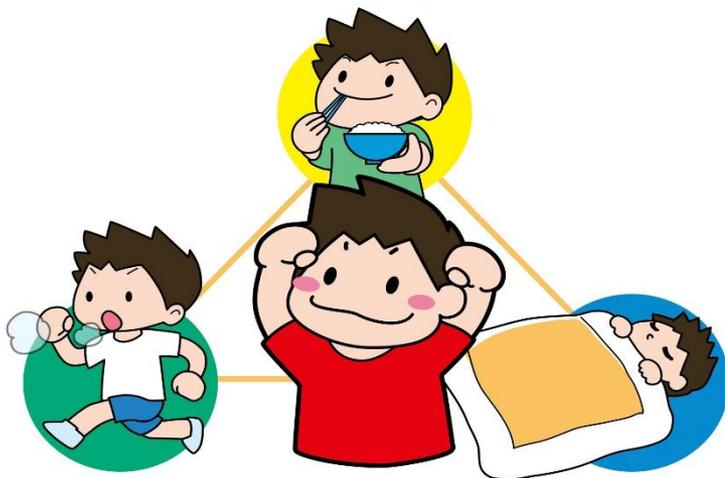
## 4 連絡体制の準備

緊急連絡先へはいつでも連絡がとれるように  
現地へのお迎えを依頼します

# さいごに・・・

有意義な宿泊学習になるよう

健康管理へのご協力をお願いします。



★すてきな思い出づくりができることを心から願っています★