



『大スキーな仲間とLet'sスキー!!』

キラキラ光る白銀の世界。仲間や先生の顔も新鮮に見えて、町田市・学校では体験できないスキーを楽しみましょう!

スキーは、自然に対する体力と心構えが必要なスポーツです。『自分で自分の健康管理』を行い、大スキーな仲間とスキーを気持ちよく滑りましょう!!



健康管理チェック開始!

『健康管理』は、自分の健康に関心を持ち、健康状態を知ることから始まります。

1月22日(水)から29日(水)まで「健康チェック表」を記録します。毎日、起床後・就寝前の検温と健康観察を行い、健康管理を行っていきます。

《健康チェック表 記入について》

- 【朝】
- ①起床後の体温を測定し、記入する。
 - ②睡眠時間(昨夜寝た時間～朝起きた時間)
 - ③体調を確認して、症状がある場合は○を記入する。

- 【夜】
- ④就寝前の体温を測定し、記入する。
 - ⑤一日の「食欲・便通」を確認して、○×で記入する。
 - ⑥体調不良やけががあるときは、その症状を記入する。



例) すり傷、頭痛など

1年 組 番 氏名

必ず記入

○起床後・就寝前に健康観察・検温を行い、結果を記録しましょう。

○体調不良を確認したら、すぐに連絡・相談 ← 大事!

平熱 °C

月日	曜日	起床後 チェック ③				就寝前 チェック ⑥			確認	
		① 体温 (起床後)	② 睡眠 前夜 就寝時間 / 起床時間		体調 症状あり:○ 頭痛 腹痛 喉痛 咳		④ 体温 (就寝前)	⑤ 食欲 便通 あり:○ なし:×		体調不良・けが あり:症状記入 (例: 頭痛 すり傷)
記入例		36.5 °C	10:30	7:00		○	36.9 °C	○ ×	頭痛 左ひざ打撲	担任
1/22	水	°C					°C			
1/23	木	°C					°C			
1/24	金	°C					°C			
1/25	土	°C					°C			

《 健康観察から健康管理へ 》

体温 自分の平熱が基準になります。朝、平熱より1℃高いときは要注意！
(夜は、平熱より高めになることもあります。)



睡眠 必要な睡眠はとれていますか？ 自分で起きていますか？

食欲 三食ちゃんと食べましたか？ 食欲がないときは、保護者に相談しましょう。

排便 マイペースの排便習慣を保つようにしましょう。



体調・けが 手当や対応はできていますか？

《 備えあれば憂いなし 》

マスク・ハンカチ・ポケットティッシュ

感染症対策のために、3日分のマスク・ハンカチ・ポケットティッシュを用意しましょう。

下着

天候・気温が体調に関わります。その中で、下着の役割は大きいです。
気温が低い環境では保温と汗をかけば吸い取ってくれ、体が冷えないようにしてくれます。



コンタクトレンズ使用の人はメガネも用意

トラブル発生に備えて、メガネは必ず持参しましょう。

必要な薬

自分に必要な薬を、必要なときにすぐに取り出せるように整理して用意しましょう。薬の貸し借りは厳禁です。



《 まわりの人の健康も大切に 》

自然の中でのスキーや日常と異なる環境(気温・宿舎)で過ごすことは、疲れやすくなります。
体調をよく保つためには、自分の健康管理とともに、まわりの人の健康を考える・気遣う・心配りをすることも大切ですね。

落ち着いて過ごす

○ はしゃぎすぎてケガ・・にならないように。部屋での過ごし方は、お互いに気を付けて、落ち着いて過ごしましょう。

○ ほこりのアレルギーがある人も多いので、部屋で暴れる、枕投げなどはやめましょう。

睡眠の確保

睡眠は疲労を回復させるための一番の方法です。お互いによく眠るために、就寝時刻はみんなで守りましょう。

心配り

部屋の中で、薬を飲んだり、湿布をはったり、塗り薬を付けたたりなど、必要な手当てをする人もいます。心配りをお互いに!

