

♡2年生へ

# パスル♡

根室市立落石中学校  
ほげんだより 宿泊研修前日号  
平成26年7月16日

## 宿泊研修～準備は万全ですか？

いよいよ明日から宿泊研修です。けがや怪傷をくさすことなく1泊2日を過ごせるよう、自分のできる体調管理はしっかり行い、有意義な宿泊研修にしてみてくださいね。

### こんなことに気を付けて☆

#### 1. 乗り物酔い

必要以上に心配することはありません。予防として、睡眠と食事をきちんととることを心がけて下さい。宿泊研修での「バスやJR」は、仲間と楽しく過ごして、意外と大丈夫なものですよ。

実は、「大丈夫！酔わない！」と思うことも大事なことです。「病は気から」と言いますからね。でも、心配な人は、酔い止めの薬の他に、エチケット袋を持っているとさらに安心です。

#### 2. 食事



三度の食事をきちんと食べることを心がけて下さい。と、いっても食べ過ぎはNGです。

また、おやつやジュースは食事に影響しない程度にして、糖分のとりすぎに注意しましょう。

なぜなら、糖分のとりすぎは疲れにつながるからです。

#### 3. 睡眠

その日の疲れを次の日に持ち越さないためにも、必ず、就寝時間を守って下さい。なかなか眠れないこともあるかもしれませんが、目を閉じて寝ているだけでも体の疲れはとれるので、あせることはありませんよ。



#### 4. 手洗い

高温多湿な日が続くなど、食中毒が発生しやすい気象条件になると発令される食中毒警報が厚岸町でも出されています。食事や調理（加工実習）の前の手洗いはしっかり行って下さい。1日目の昼食のお弁当も、残ってしまったからといって、後から食べるのは危険ですのでやめましょう。

#### 5. こころ

しおりをみると、みなさんが書いた目標の中に「結束力を鍛え、高める」とありました。宿泊研修では、いつもより長い時間を共に過ごすこととなります。全員の気持ちを一つにして宿泊研修を終えるためには、お互いにちょっとずつ気を使うことがポイントかもしれません。疲れがたまってくるとどうしても、ちょっとしたことでイライラしてしまいます。そんな時は深呼吸。少し心が落ち着くかもしれません。

お互いの心も上手にコントロールして、楽しい時間を過ごせるといいですね！

行ってらっしゃい！！

