



もうすぐ！たていわ号

ほんだより

さいたま市立辻小学校 R8.4月発行

たていわ しぜん きょうしつ 館岩自然の教室

安心して安全に過ごせるように、保健室からのお願いです。

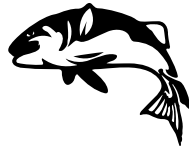
かつどうちゆう 活動中

すいみん 睡眠

この2泊3日の活動中の多少の睡眠不足は仕方ありません。なぜなら「非日常」だからです。普段の生活と同じように睡眠をとることはできません。とはいえ、他の人の睡眠を妨げる迷惑行為は禁止です。

いんしょく 飲食

たくさん食べましょう。
館岩でしか味わえないものばかりです。
用意していただく1日3回の食事に感謝して、積極的にたくさん食べましょう。



きたく 帰宅

ひろう 疲労

2泊3日の活動は誰でも疲れます。なぜなら「非日常」だからです。帰宅後「地元はいいよなあ」「やっぱり家は落ち着くなあ」と、家の居心地の良さと家族のあたたかみに感謝して、ただただゆっくり休みましょう。



きりかえ 切替

いつまでも館岩の余韻に浸ったり、疲れを引きずったりしてはいられません。翌々日の学校も全員そろって「日常」を再開できるかどうか。個人の意識と集団の真価が問われるところです。



はリュックに入れる

ポストンバッグはバスの奥底にしまわれてしまいます。



すぐに取り出せるようリュックに入れてください。エチケット袋もですね！

① 酔い止め



バスは片道4時間です。

少しでも心配な人は必ず用意しましょう。

効き始めるまでに時間がかかるので、当

日の朝、家から飲んで来てください。

帰りの分も忘れずに持ってきましょう。

③ 痛み止め・解熱剤

薬は人にあげない、もらわない。

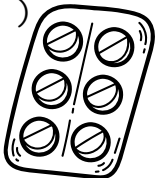
自分の体調に関わる物は、自分で用意する、良い機会です。

薬は飲んだことのあるものを持ってきましょう（アレルギーの心配。）

突然の発熱、腹痛、頭痛、

初めての生理による月経痛に

備えて、持っておくと安心です。



⑤ 抗アレルギー薬



普段と違う環境だと、くしゃみや

鼻水、目のかゆみ等のアレルギー症状

が現れやすくなります。

普段使っているアレルギー用の薬があ

る人は持ってきましょう。

目薬、点鼻薬等は自分でさせ

るよう、練習をしましょう。



② エチケット袋



「まさか自分が」と過信せず、

長距離の車移動の時は携帯しましょう。

例年、保健室で大量に用意している、エ

チケツト袋が足りなくなります。

凝固剤入りのエチケツト袋は「臭い」を吸

着してくれるので、おすすめです。

¥100程で売っています。

④ 虫よけ



△スプレータイプ

噴霧された薬液を過敏症の

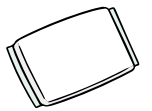
人が吸い込んでしまうと危険です。

○塗るタイプ・貼るタイプ

噴霧しないので、他の人への影響が少なく安心です。

使ったことのある物を持ってきましょう。

⑥ 生理用ナプキン



環境が変わることで初めての生理をお

かえることも珍しくありません。

不思議ですね。

GW明け、保健室の先生からも話しま

すが、いざという時のために、

生理用ナプキン、ショーツを持ってきましょう。