



2024年1月24日  
四万十町立米奥小学校

No.2



1月もあっという間に後半になりました。今日もとっても寒い1日でしたね。  
朝から雪合戦をしたり雪だるまを作って元気に遊んでいましたね。気温がぐっと下がっている  
ので、寒さ対策をしっかりしていきましょう。

### 【明日はスキー教室です】

明日はスキー教室ですね。楽しみにしている人も多いのではないかと思います。  
楽しくて安全なスキー教室にするために、みなさんに気をつけてほしいことがあります



### ～その1：今日は早めに寝ましょう～

- ・しっかり睡眠をとることで、元気にスキーに取り組むことができます。
- ・また、自律神経を安定させることで乗り物よ酔いを防ぐこともできます。

### ～その2：水分補給を忘れずに～

- ・スキー場はとっても寒いと思いますが、スキーをしているうちに汗をかいてきます。タイミングをみてこまめ水分補給をしましょう。



### ～その3：しっかり準備運動をしよう～

- ・普段の運動とはひと味違うスキー。楽しい反面注意しないと大きなケガにつながります。しっかり準備運動をしてケガを予防しましょう。今日、体が温まったお風呂上がりにストレッチをしておくのもいいですね。



### ～乗り物酔いが不安な人へ～



- ・乗り物酔いは空腹でも満腹でもなりやすいです。ですので、消化の良い物を適度に食べて、できるだけ車に乗る直前に食事をするのはさけましょう。
- ・胃に負担のかかる物が、乗り物酔いを起こしやすいので、明日の朝ご飯は油っぽい物や牛乳・ヨーグルトなどの乳製品はさけましょう。
- ・気分が悪いと思ったら早めに近くの先生に知らせてください。
- ・少しでも気分が悪くなったら、体をしめつけている衣服をゆるめたり（首元のボタンを外すなど）、新鮮な空気を吸う、厚着をしすぎない、バスのシートを少し倒して楽な姿勢を取るなども早めの対処として有効な方法です。
- ・乗り物酔いの薬を使うのも1つの方法ですね。



安全で楽しいスキー教室にしましょう

