

☆持ち物一覧☆

| 持ち物 | | 行 | 帰 | 持ち物 | | 行 | 帰 |
|---------------------|-----------------------|---|---|-----|----------------------|---|---|
| 大きいかばんに入れるもの | | | | | | | |
| 1 | 部屋着(スウェット又はジャージ) 上下1着 | | | 11 | スキー用帽子・ヘルメット(注1) | | |
| 2 | 半袖シャツ 3枚 | | | 12 | アンダーウェア(3枚)(注2) | | |
| 3 | 下着 2組 | | | 13 | アンダータイツ(2枚)(注2) | | |
| 4 | 靴下(厚手3組) | | | 14 | セーター又はトレーナー(スキー用)1枚 | | |
| 5 | 靴下(薄手3組) | | | 15 | ネックウォーマー(フェイスガー)(注3) | | |
| 6 | パジャマ 1着 | | | 16 | リフトホルダー(持ってる人)(注4) | | |
| 7 | タオル(大・小) 1枚 | | | 17 | ビニール袋 大きめ2枚 | | |
| 8 | スキーウェア(上・下) | | | 18 | 日焼け止め | | |
| 9 | スキー手袋(2組) | | | 19 | 洗面用具(歯磨きセット) | | |
| 10 | ゴーグル | | | 20 | | | |
| ※ | | | | ※ | | | |
| 小さいかばんに入れるもの | | | | | | | |
| 1 | 当日のお弁当(注5) | | | 6 | 「しおり」 | | |
| 2 | おかし 500円くらい | | | | 保険証のコピー(注7) | | |
| 3 | クスリ(常備薬) | | | 7 | おこづかい(2,000円) | | |
| 4 | ゲーム(トランプなど)(注6) | | | | おみやげ代、飲料代として | | |
| 5 | 筆記用具 | | | 8 | マスク 4枚 | | |
| ※ | | | | ※ | | | |

(注1) **ヘルメットをお持ちでない方は現地で借りますので、お持ちの方のみご持参ください。**

(注2) ヒートテック素材などをおすすめします、上着はハイネックのものをおすすめします。

(注3) **悪天候の場合、寒さ対策として必要になります。**

(注4) リフト券は、名刺サイズのリフト券になります。小さいチップ型のリフトホルダーでは入りません。

(注5) 捨てられる容器でお願いします。

(注6) 電子ゲーム、携帯電話は禁止です。

(注7) 参加者全員、保険証のコピーを貼り付けてください。

全ての持ち物に、必ず名前を記入しましょう。(小物、下着などすべてに!!)

☆お願い☆

- ① 前日まで発熱があったり、体調不良のお子様は参加をお断りいたします。健康に充分注意して、体調を整えておいて下さい。
- ② 持病をおもちの方、乗り物に酔いやすい方は、生活班の先生にお知らせください。
- ③ 行き、帰りの服装は自由です。
- ④ くつは、長靴あるいはスノートレーニングシューズをご用意ください。
- ⑤ 持ち物はできるだけ少なくして、1つのリュックにまとめて背負うようにしましょう。
- ⑥ **全ての持ち物に必ず名前を記入してください。(小物・下着などにも)**
- ⑦ 荷物は必ず自分で詰めるようにしてください。
(帽子、手袋、ゴーグル、スキーウェアはすぐ出せるところに入れる)
- ⑧ **低学年の方は自分のことは自分でできるように練習しておきましょう。(着替えなど)**

☆健康調査票☆(もれなくご記入ください。)

| | | | | | |
|---------|---------------------------------|--------------------------------------|---------|-----|-------|
| スキー | スキー経験 | 初めて 1・2回経験有 プルークができる シュテムができる パラレル以上 | | | |
| | スキースクール | 初めて ()回参加した 技術バッジの色⇒()色 | | | |
| | 他の所持資格等 | 例:SAJジュニア検定2級等() | | | |
| 生活 | 起床時間 | 時 | 分 | 寝起き | 良い・悪い |
| | 就寝時間 | 時 | 分 | 寝つき | 良い・悪い |
| | トイレ(小) | 近い・ふつう・遠い | | | |
| | トイレ(大) | 朝・昼・夜・不定期 | 便秘症・下痢症 | | |
| | トイレ(夜) | 起きない・ときどき起きる・起きる・起こす()時ごろ | | | |
| | | おねしょ する・時々する・頻繁にする | | | |
| 身の回りのこと | 全て自分で出来る・教えれば出来る・手伝えば出来る・全くできない | | | | |
| 食事 | 量・スピード | 大食・ふつう・小食 早い・ふつう・遅い・かなり遅い | | | |
| | 偏食 | なし・少々・多い⇒具体例() | | | |
| | 食物アレルギー | なし・あり 「あり」の場合は伝言欄に詳しくご記入ください | | | |
| 体調 | 疲労度 | 疲れにくい・ふつう・疲れやすい・非常に疲れやすい | | | |
| | 乗り物酔い | しない・時々・する⇒対処方法() | | | |
| | 体調 | 崩しにくい・崩しやすい・よく崩す | 寒がり・暑がり | | |
| | 今までに罹った大病 | | | | |
| | 罹りやすい病気 | | | | |
| | アレルギー・喘息 | なし・あり 「あり」の場合は伝言欄に詳しくご記入ください | | | |
| | 平熱体温 | 度 | 分 | 血液型 | 型 |
| | 自宅での対処方法をご記入ください | | | | |
| | 発熱を伴わない風邪 | | | | |
| | 発熱の場合 | | | | |
| | 腹痛の場合 | | | | |
| | 持参服用薬 | なし・あり 「あり」の場合は伝言欄に詳しくご記入ください | | | |
| | 服用禁止薬 | なし・あり 「あり」の場合は伝言欄に詳しくご記入ください | | | |
| 合宿前の記録 | 合宿⇒ | 4日前 | 3日前 | 2日前 | 前日 |
| | 便通 | 回 | 回 | 回 | 回 |
| | 睡眠時間 | 時間 | 時間 | 時間 | 時間 |
| | 腹痛 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 |
| | 頭痛 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 |
| | 喉痛 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 |
| | その他 | | | | |

☆検温の記録 (利用日前2週間分)

| | | | | | | |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 12月13日 | 12月14日 | 12月15日 | 12月16日 | 12月17日 | 12月18日 | 12月19日 |
| ℃ | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ |
| 12月20日 | 12月21日 | 12月22日 | 12月23日 | 12月24日 | 12月25日 | 12月26日 |
| ℃ | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ |

※ 参加日より2週間前からの検温で、1日でも発熱があった場合、参加をご遠慮ください。

※ 参加日より2週間以内に新型コロナウイルス感染症が疑われる症状がある場合、参加をご遠慮ください。

※ 無症状であっても、新型コロナウイルス感染症陽性患者の濃厚接触者の場合、参加をご遠慮ください。

☆当日健康チェックシート (12月27日分)

| | | | | | | | | |
|----|-----------|---------|------------|-------------|---------------|----------|--------------|----------|
| 体温 | 倦怠感はありません | 咳はありません | 息苦しさはありません | のどの痛みはありません | 鼻水・鼻づまりはありません | 頭痛はありません | 吐き気・嘔吐はありません | 下痢はありません |
| ℃ | | | | | | | | |

※「体温」の欄には、検温した時間と体温をご記入ください。

※倦怠感～下痢まで、症状がないかどうかチェックしてください。

※当日気になる症状がある場合は参加をご遠慮願います。その際は体操スクール(050-3700-1973)まで連絡してください。

☆伝言欄☆

お子様のことで何かございましたらご記入ください
※生活のこと、スキーのことなんでも結構です。

☆緊急時連絡先☆

※必ず連絡がとれる連絡先をお願いします。複数でも構いません。

(記入例:090-xxxx-xxxx 母携帯等)

☆宅急便をご利用の方へ☆ (伝票を次のページにお貼りください)

送り先: 〒381-0401

〒381-0401長野県下高井郡山ノ内町平穏7149「ホテル 一乃瀬」

TEL:0269-34-2802

氏名:『体操スクール ○○(自分の名前)』

※氏名欄または備考欄に『体操スクール』とご記入下さい。

※荷物は往復宅急便にて、23日までに送ってください。

保険証コピー貼り付け場所

①参加者全員必要となります。

②保険証の『被保険者』と『被扶養者』のページをコピー
※被保険者の欄に住所欄が記入されているか確認してからコピーしてください。

③このページに貼り付けてください。

宅急便伝票控え 貼り付け場所

①宅急便を送る方は、こちらに宅急便の伝票控えをお貼りください。

②このページに貼り付けてください。