

大阪市立長吉中学校

- (1) 普段と違う生活環境で、自然や文化などに親しみながら、体験活動を行うことで集団生活のあり方や公衆道徳などを学ぶ。
- (2) 学級や班単位で活動することにより、ともに協力し助け合う仲間づくりの構築をはかる。

令和3年5月9日（日）～10日（月）一泊二日

国立曽爾青少年自然の家 奈良県宇陀郡曽爾村太良路 1170 TEL.0745-96-2121

(1) 5月9日 (日)


8:15 学校集合
9:00 バス出発
10:00 道の駅針テラス (トイレ休憩)
11:00 自然の家 到着
11:15 入所式
11:45 昼食
12:20 入室
13:10 登山
15:40 活動終了
17:00 入浴
17:50 夕食
19:00 レクリエーション
22:00 消灯、就寝

(2) 5月10日(月)

6:00 起床
7:00 (朝のつどい)
7:20 各自のベッド、荷物の整理、清掃活動
8:15 朝食
9:30 野外炊飯活動
12:40 活動終了
13:00 退所式
13:20 自然の家出発
14:10 道の駅針テラス (トイレ休憩)
15:10 学校到着
15:30 学校解散

(第1日目) 長吉中学校 針テラス 自然の家到着
8:15 集合 9:00 発 10:00 着 10:10 発 11:00 着

(第2日目) 自然の家出発 ― 針テラス ― 長吉中学校
13:20 発 14:00 着 14:10 発 15:10 着 15:30 解散

 = 高速道路 ※学校⇄長原インター⇄西名阪⇄天理インター⇄自然の家
 = 一般道

(1) 行き帰りの時

- ・学校指定の体操服上下（夏・冬可） ・白の運動靴・靴下

(2) 宿舎内活動および就寝時

- ・T シャツ、ジャージ、トレーナー等の動きやすい服装（あまり派手でないもの）
- ・体育館シューズ

(3) 山登り、野外炊飯での活動の時

- ・学校指定の体操服上下（下は冬用着用） ・白の運動靴・靴下

7 持ち物

すべての持ち物に記名！特に靴・タオル

《サブバックに入れる物》

- ・弁当（9日昼食分、捨てられる容器）
- ・水筒（ペットボトルは不可）
- ・タオル
- ・ハンカチ
- ・ティッシュ
- ・しおり
- ・ビニールシート（敷物）
- ・カッパや折りたたみ傘などの雨具
- ・マスク

《制力バンに入れる物》

- ・筆記用具
- ・軍手
- ・タオル（3枚以上）
- ・バスタオル
- ・生徒手帳
- ・夏用体操服
- ・洗面具（タオル、ハミガキ、歯ブラシ、せっけん）
- ・マスク（3枚以上）
- ・冬用体操服
- ・着替え（白Tシャツ、下着、靴下など）
- ・体育館シューズ
- ・就寝用の服
- ・ビニール袋（3枚以上：着替えた下着類・靴などをいれるため）
- ・ぞうきん
- ・割り箸 1膳
- ・ふきん
- ・新聞紙（野外炊飯用）

※靴下は長めのもの。

〔山登り、野外炊飯での活動の時の服装〕

- ・学校指定の体操服上下（夏・冬用）
- ・白の運動靴

【必要な人のみ持っていくもの】

- ・常備薬
- ・保険証のコピー
- ・生理用品

※お金、カメラ、ゲーム類、本・雑誌、ジュース、

おやつ、携帯電話など不必要なものは絶対に持っていないこと。

☆ タオルは最低でも3枚は必要です。
（洗面用、山の活動用と入浴用）

☆ ハンカチ、マスクも2枚は必要です。（手洗いをしっかりする）

☆ 欠席、その他の連絡は、**7時45分**までに**学校**へお願いします。

8 医療機関

曽爾村国民健康保険診療所	633-1201	奈良県宇陀郡曽爾村大字伊賀見 43-1	TEL0745-94-2212
宇陀市立病院	633-0253	奈良県宇陀市榛原萩原 815	TEL0745-82-0381
御杖村診療所	633-1302	奈良県宇陀郡御杖村大字菅野 1581	TEL0745-95-6010
名張市立病院	518-0481	三重県名張市百合が丘 1-178	TEL0595-61-1100
宇陀広域消防組合本部	634-0816	奈良県橿原市慈明寺町 149-3	TEL0745-82-3199

※発熱、咳などのかぜ症状の場合は、上記の病院には行くことができません。

その場合、学校から家庭連絡し、保護者に引きとりにきていただきます。

なお、怪我や持病の場合は除きます。

2. 楽しく安全な行事にするために

(1) 自分勝手な行動はぜったいにしないようにして、室長・班長を中心に協力し合い、集団の一員であることを忘れずに、自分の係(役割)は責任をもってやりきること。

- ①先生や自然の家のスタッフの方からの指示には絶対に従うこと。
- ②集合は3分前行動を心がけること。
- ③服装や持ち物などのルールは、決められたとおりに守ること。
- ④体調が悪い場合にはすぐに先生に申し出ること。

(2) 実施上の注意

1. 出発前日

- ①持ち物は忘れ物をしないように前日には準備を終え、すべてに記名する。
- ②出発前からじゅうぶんに睡眠をとり、体調を整えておく。
- ③持病があるときは、自分に合った薬を用意しておく。
- ④当日までに体調が悪い場合は、無理に参加しないこと。

2. バスでは

- ①トイレ休憩では、周囲の車やバイク、バス等に十分気をつける。
- ②窓から手を出さない。走行中にバスの中での移動はしない。
- ③学級代表は確実に人員点呼をする。
- ④乗り物酔いしやすい人は、薬の準備をしておく。(乗車 30 分前には服用)

3. 宿舎では

- ①男女の宿泊区分をよく守り、勝手に他の部屋に出入りしない。
 - ②非常時の避難経路を必ず確認しておく。
 - ③騒いだりして、他の人に迷惑をかけない。
 - ④宿舎内は体育館シューズで行動する。
 - ⑤部屋の扉、鍵は常にかけておく。
 - ⑥自分の荷物は、いつも整理整頓しておく。
 - ⑦しおりの行程表をしっかりと確認し、時間を守って活動する。
- ※宿舎では職員の方や他団体の方々にも自分からすすんであいさつをすること。

4. 入浴について

- ①浴そうに入る前に、身体をよく洗い流す。
- ②浴槽内にタオルをつけない。
- ③浴場を出るときは、身体をタオルでよく拭き、脱衣場の床を濡らさない。
- ④忘れ物がないように注意する。

5. 就寝・起床について

- ①ベッドメイキングは、しおりに載っているとおりにする。
- ②上段ベッドから飛び降りない。(天井で頭を打たないように)
- ③消灯後はすぐに寝る。起床時間より早く目が覚めても、他の人を起こしたり、部屋の内外をウロウロしない。

6. 健康面について

- ①食事前、トイレの後は必ず手を洗う。
- ②ウォータークーラーは使用しない。
- ③睡眠をじゅうぶんにとる。
- ④食事は食べ過ぎないように気をつける。
- ⑤身体に異常があればすぐに先生に申し出ること。

最後に…

本来であれば昨年の5月に行く予定だった一泊移住が、新型コロナウイルスの影響で中となりました。

入学して間もない時期から立て続けにあらゆる行事がなくなり、また、行えたとしても規模を縮小するなど「今まで通り」にいかなくなりました。

しかし昨年度の1年間で75期生の君たちは、目の前のことに全力になり、どんなことにも臨機応変に対応して取り組んでくれました。

今回、中止となった一泊移住が行えるようになり、まだまだコロナウイルスに対する対策が必要ですが、昨年度に培った『意識』の部分や『行動』の部分を存分に発揮してほしいと思います。

1年生ではなく2年生で行く一泊移住の中で、学校では得ることができない経験を通して、君たちの成長を先生たちは期待しています。

一泊二日の中で心を成長させてください。

心づくり五則

- ・心を使う(考える、先を見据えてストーリーを作る)
- ・心をきれいにする(清掃、奉仕活動、積極的なあいさつ)
- ・心を強くする(今、自分ができる最高地点を継続する)
- ・心を整理する(過去の失敗を引きずらず、未来を予測し、その準備をする)
- ・心を広くする(感謝の心をもつ、ありがとうの気持ちをもつ)