

# マンサク1月号

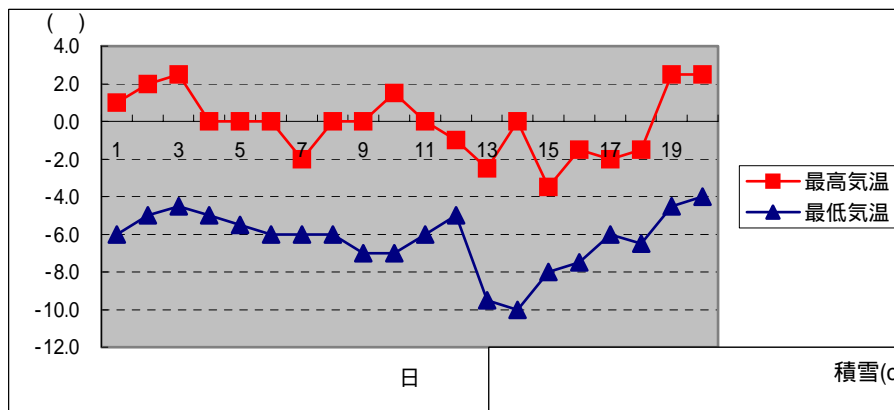
仙台市泉岳少年自然の家

平成 24 年 1 月 27 日

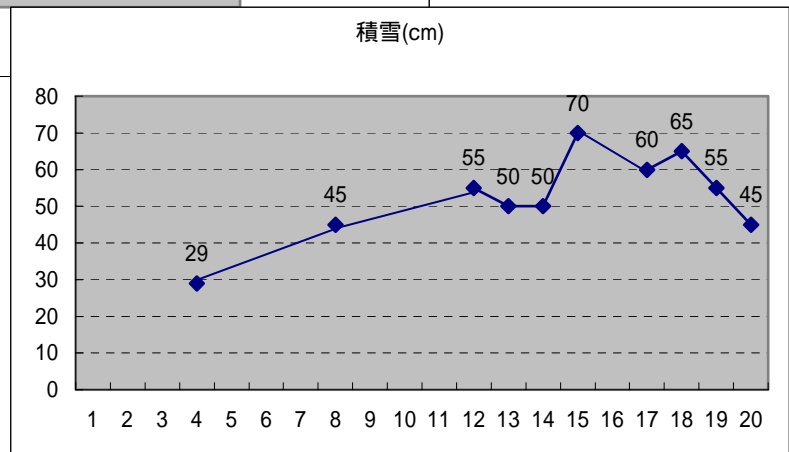
No.201

1月に入り、冬季利用がはじまりました。泉岳少年自然の家の周辺では、子供達の元気な声が響いています。

先月下旬から、最高気温が5℃を下回るようになりました。それでも元気いっぱい活動すると、汗をかきます。今の時期は一度暑くなっても、あっという間に体が冷えてしまいます。こまめに体温調節ができるような重ね着の服装がよいですね。



1月の気温、  
積雪量の推移



平成 23 年度 12 月 施設利用状況 合計 815人 (延べ)

- ・学校利用 なし
- ・その他の団体 815人

平成 23 年度 12 月 保健状況 合計 4人 (延べ)

- 《内科的症状》 発熱... 1人 頭痛... 1人 その他... 2人
- 《外科的症状》 なし

# 活動前や活動終了後について

冬季利用では、歩くスキーやスノーシューハイキングなどの活動が行われています。事前準備や活動終了後の過ごし方について、指導者の皆様には、子供たちへ配慮いただければと思います。

## ～ 活 動 前 ～

### 体調をしっかり整えてきましょう

歩くスキーやスノーシューハイキングなどは、たくさん体力を使います。当日になって風邪を引いてしまったりは、せっかくの機会が無駄になってしまいます。普段から睡眠や食事をしっかりとって、体調を万全に整えてきましょう。

### 日焼け対策をしてきましょう

冬は油断しがちな日焼け対策ですが、“雪焼け”に注意です。真っ白なゲレンデは日光の反射率も高いです。雪面などの紫外線の反射が強い場所では、雪目になることがあります。状況に応じて、サングラスやゴーグルをかけると効果的です。日焼け止めは、塗りなおしできるように持参するといいです。

### 水分補給を忘れずに

冬といえども活動中は汗を結構かきます。活動中に水筒を持ち歩かない場合は、活動に入る前に水分を補給してくるとよいです。スノーシューなどでツアーに行く際は、水筒を持ち歩きましょう。



## ～ 活 動 終 了 後 ～

### 体が冷える前に着替えましょう

活動すると汗をかいたり、靴下などが雪で濡れたりします。靴下など衣服の替えは必ず持ってきてください。できれば活動が終わってすぐに着替えて体を冷やさないようにしましょう。

### お風呂に入って計画通りの時間に就寝を

お風呂に入って体の芯から温まりましょう。入浴後にストレッチやマッサージをすとなおよいです。児童生徒の皆さんは、決められた時間に布団に入り、翌日も元気に活動しましょう。



**活動前の準備と活動終了後のケアで、冬の活動をよりよいものにしましょう！**