

長期休業中に行われる農業実習に参加するとき

本校は農業科の高等学校です。長期休業中に農業実習があります。
長期休業中の実習も授業です。休むと多くの時数の欠時がかさみます。
体調を整えて、予定された日に参加できるようにしてください。

※造園技能士等の資格試験を目指した練習をするための登校の際も、以下の注意点を参考にしてください。

1. 必ず準備してもらいたい物

- ・スポーツドリンク 500ml×2本～3本（時間が長ければ更に本数を増やしてください）
[水や緑茶ではなくイオン飲料にしてください。麦茶は1本程度なら可。]
- (・お昼を挟んでの実習の場合は「昼食」。保冷剤や保冷バッグを使用し衛生状態に注意!)
- ・汗拭きタオル, 日焼け止め剤(必要な人), 虫よけ剤, 虫刺され用痒み止め剤
- ・Tシャツ, 短パン等の着替え, 帽子

2. 前日までの準備

- ・早寝早起き。睡眠時間を十分にとる。食事をキチンと摂る。水分も摂る。
 - ・入浴, 洗髪。
 - ・髪の毛の長さに注意する。
特に前髪は目に入らないようにピンで止めたり、長さを整えたりすること。
(汗と毛髪の先端に付着した細菌類と反応し、眼周囲等にアレルギー様症状を
起こす場合があるため)
- § 登校直前のおすすめ → 牛乳を 150ml～200ml 飲む
アルブミンが体内の水分量を調節し、熱中症を起こしにくくする。

3. 実習中の注意

- ・こまめにスポーツドリンクを飲む。教員の指示に従って休憩をとる。
 - ・気分が悪くなったら早めに教員に言い、休ませてもらう。
- § 長期休業中の実習日に、必ず定時制養護教諭がいるとは限りません。
定時制以外の人たちに迷惑をかけないように、十分気を付けてください。

4. 下校後、自宅にて

- ・帰宅してすぐ入浴をし、身体の清潔をはかる。
(汚れや汗が付着している状態が長く続くと、あせもや皮膚炎になりやすくなるため)
- ・夜遅くまでスマートフォンやゲームをやらず、睡眠時間を十分に確保する。
布団に入ったらスマートフォン等の機器は見ないで、ブルーライトを浴びないようにする。

☆§ 夏季だけではなく冬季も脱水症状を起こすことがあります。気温が低いと喉が渴いたように感じないだけでなく、排尿ばかり気になるので水分を控える人がいます。冬季の実習も、必ず水分を準備して登校してください。