

若葉 (わかば)



令和6年12月20日(金)発行

◆スキー教室のレンタル申込&アレルギー調査のお願い

本日、スキー教室のレンタル申込用紙、食物アレルギー調査用紙を配付しました。

スキー教室に**参加する生徒**が対象で、

「① **レンタル申込** は、**封筒** を **全員提出** 」

「② **食物アレルギー調査** は、**用紙** を **全員提出** 」



冬休みの間に考えていただき、3学期に提出してください。締め切りは、1月15日(水)です。

レンタル申込について

別紙「スキー教室でのスキー用品のレンタルについて」をご覧ください。

食物アレルギー調査について

別紙「食物アレルギー調査」は、旅行社を通して、食事を提供していただく「東映ホテル」および「魚野の里」へ提出する書類となります。
また、食物アレルギーがある場合は、献立の原材料を参考にしながら、アレルギーのある献立及び原材料名を記入してください。

◆スキー教室の日程

*今後、変更になることがあります

1日目		2日目		3日目	
8:00	登校・集合完了	6:30	起床	6:30	起床
8:30	学校発	7:30	朝食	7:30	朝食
11:10	ホテル着	9:00	自由滑走	8:30	退室
	昼食	9:30	インストラクター付実習②	9:00	自由滑走
13:50	スキー教室開校式	11:30	実習②終了	11:30	レンタル返却
14:00	インストラクター付実習①	12:00	昼食	12:40	ホテル発
16:00	実習①終了	13:00	インストラクター付実習③	13:00	魚野の里(昼食)
16:05	自由滑走	15:15	実習③終了	17:00	学校着
17:00	ホテル着	15:30	スキー教室閉校式		(バスから流れ解散)
18:00	夕食	15:50	自由滑走		
19:00	入浴	17:00	ホテル着		
22:00	就寝	18:00	夕食		
		19:00	入浴		
		22:00	就寝		



◆スキー教室の持ち物について *下記のもの以外は、持っていきません

必ず持って行くもの	持って行ってもよい物
<input type="checkbox"/> 手荷物用のリュックサック (サブバッグでもよい) <input type="checkbox"/> しおり、筆記用具 <input type="checkbox"/> ペットボトル (水・お茶・スポーツドリンク) <input type="checkbox"/> 大型のバッグ(キャリーバッグでもよい) <input type="checkbox"/> 着替え3日分(下着・靴下など) <input type="checkbox"/> 体操着(学校指定のもの) ※体操着をパジャマとしても使います <input type="checkbox"/> ウインドブレーカー(学校指定のもの) 転校生については、前の学校のものでもよい (スキーウェアでもよい) <input type="checkbox"/> 歯磨きセット <input type="checkbox"/> タオル3枚程度 <input type="checkbox"/> バスタオル <input type="checkbox"/> ビニル袋(3枚程度) <input type="checkbox"/> マスク(10枚程度) ※レンタルをしない人は、スキー・スノボに 必要な道具 [スキー] スキー板、ブーツ、ストック [スノボ] スノーボード、ブーツ [共通] ウェア、帽子、手袋、ゴーグル 	<input type="checkbox"/> くし、ブラシ(使用は部屋・お風呂場のみ) <input type="checkbox"/> ペットボトルの予備 (水・お茶・スポーツドリンク) ※ホテルでも購入可 <input type="checkbox"/> 白のTシャツ(ワンポイントのみ) ・学校指定の体操着が足りない生徒 ・修学旅行でも使うので、準備しておくことを お勧めします。 <input type="checkbox"/> 学校で購入した部活Tシャツ、中体連Tシャツ <input type="checkbox"/> 必要な薬(服用・外用) (事前に担任と養護教諭に申し出る) <input type="checkbox"/> ハンドクリーム 薬用リップ(無香料・無着色) <input type="checkbox"/> めがね、コンタクトレンズ洗浄液 など <input type="checkbox"/> シップ(必要枚数) <input type="checkbox"/> 洗顔フォーム <input type="checkbox"/> 日焼け止め <input type="checkbox"/> 化粧水 <input type="checkbox"/> 消毒用アルコール、除菌シート (制汗剤、制汗シートは不可) <input type="checkbox"/> ハンガー <input type="checkbox"/> スキー実習中の インナー、タイツ、厚手の靴下、トレーナー など <input type="checkbox"/> ゴーグルの曇り止め <input type="checkbox"/> 防水スプレー(必ず換気の良い場所で使う) <input type="checkbox"/> ネックウォーマー(マフラーは不可) <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ <input type="checkbox"/> エコバッグ(魚野の里で使用) <input type="checkbox"/> 部屋のみみんなで遊べるカードゲーム (トレーディングカードは不可/本も不可) <input type="checkbox"/> お小遣い(3,000円以内) (※財布は、防犯上、定期的に回収するため、飾り のない小さいものにする) <input type="checkbox"/> スノーシューズや長靴を履いてきてもよい

◆スキー教室の服装について



(1) 1日目の出発時の服装

西中指定の体操着上下

- ・体操着の上に着用するものは、学校指定のウインドブレイカー。(スキーウェアでもよい)
- ・靴は、登校用の運動靴。(スノーシューズや長靴でもよい)

(2) ホテル内

西中指定の体操着上下

(青の体操着の下は、インナーなどでもよい。)

※いちばん外側に着るものは、西中指定の体操着。

(3) スキー・スノボ実習中

スキー/スノボ ウェア

※ウェアの中は体操着でもよいが、インナーやトレーナー、タイツを着用してもよい。