

# 保健だより

英語合宿編  
2019.7.19  
千葉県立松戸国際高等学校

「パスポートのいらない英国」British Hills での英語合宿が近づいてきました。優雅で気品あふれる空間でイギリスのマナーにそった生活と、有意義な語学研修を体験してきてください。

British Hills は標高 1000m の山の中にあります。周辺にコンビニやスーパーはなく、病院もタクシーで 40 分程かかります。酔い止め、喘息の薬、風邪薬、胃腸薬、生理用品、コンタクトケア用品など、自分が日頃使い慣れた物を忘れずに持って行ってください。健康管理に留意し、元気で楽しく過ごしましょう。

## ★ 持ち物

- ・制服 (生徒のバス・プリヒルでのレッスン・食事中は制服着用です。)
- ・私服 (ディナー後の自由時間は私服。自室から出る時は制服又はきちんとした服装で。寝間着やスエットで Tuck Shop や館内散策はできません。)
- ・下着・寝間着・カーディガン。雨具。  
(避暑地なので昼間は快適ですが、朝晩は冷えます。また、レッスンルームは冷房が効きすぎていることがあります。カーディガン等でこまめに調整してください。)
- ・洗面道具。ハンカチ、ティッシュ。
- ・生理用品。コンタクトケア用品。
- ・筆記用具。名札。ジャーナル。辞書。お小遣い
- ・健康保険証 (原本)
- ・常備薬 (酔い止め、喘息の薬、風邪薬、胃腸薬、虫刺され薬など、普段使い慣れている物を持って行って)

## ★ 病院を受診するときは…

- ・健康保険証の原本が必要です。  
どうしても原本を持って行けない場合は、念のためコピーを持って行ってください。原本を提示できない場合は、診療費が全額自己負担になります
- ・プリヒルから病院までは約 30 km。  
タクシーで 40 分。料金は片道 9000 円程度かかります。
- ・受診の際は、診療費もタクシー代も学校が立て替えて支払いますが、個人負担となりますので後日保護者に請求いたします。
- ・救急車は地元消防署からプリヒルに到着するまで 15~20 分かかります。それから、病院への搬送となります。

## ★ 合宿前の健康管理

◇感染症を予防しましょう

インフルエンザ、咽頭結膜熱、感染性胃腸炎など、合宿前に感染症が疑われる症状が出たら、必ず医師の診察を受けてください。学校感染症にかかったら、合宿前日までに「治癒証明書」が出ないと参加できません。当日の朝、感染症の疑いが濃厚な場合も、参加を見合わせてください。なお、当日キャンセルは旅行代金の払い戻しはありません。

## ★ 合宿中の健康管理

◇手洗い・うがいで感染症予防をしましょう。 ◇睡眠はしっかりととりましょう。

◇昼夜の寒暖差や冷房に注意し、こまめに衣服で調整してください。

◇食物アレルギーのある人は、事前に提出してもらった「アレルギー疾患対応確認書」に沿った対応になります。食事の際は係の人から食材の説明をよく聞いて、自分でも十分注意してください。

◇体調が悪くなったら、早めに引率教員に申し出てください。

【研修施設】British Hills プリティッシュ ヒルズ

住所 〒962-0622 福島県岩瀬郡天栄村大字田良尾字芝草 1-8

TEL 0248-85-1313 FAX 0248-85-1300

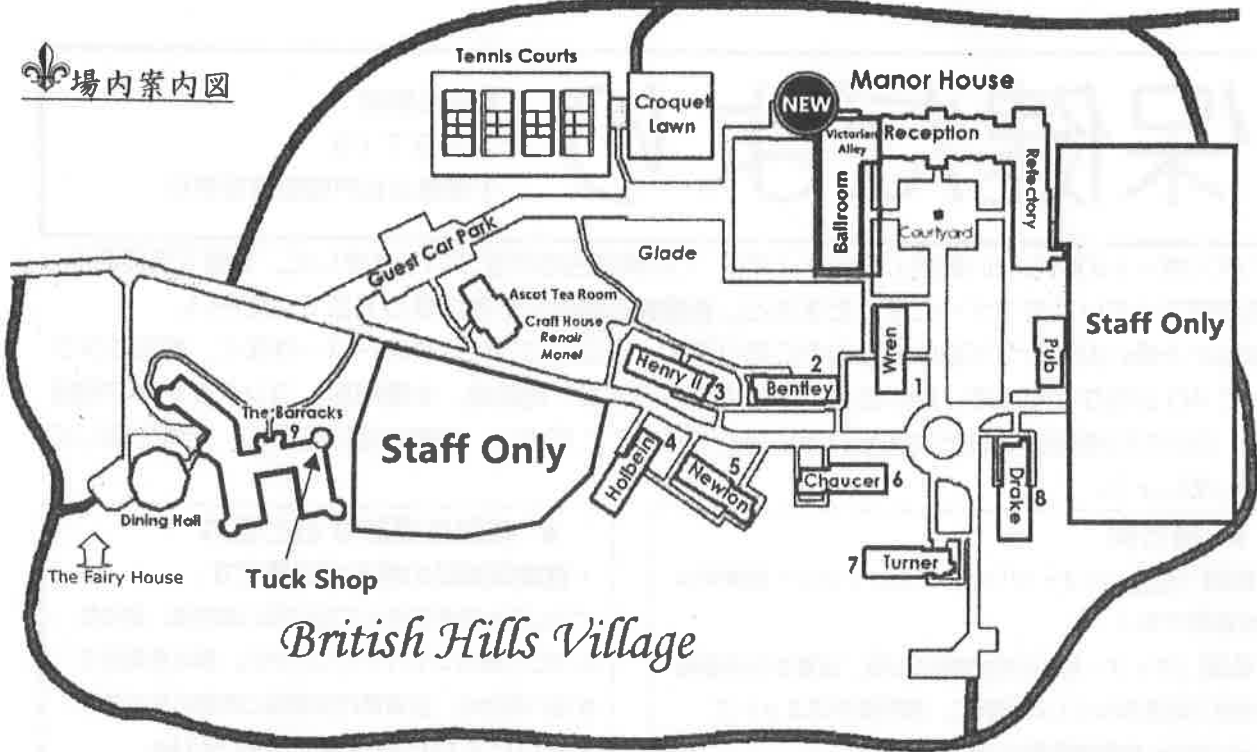
【救急病院】白河厚生総合病院

住所 〒961-0005 福島県白河市豊地上弥次郎 2-1

TEL 0248-22-2211 FAX 0248-22-2218



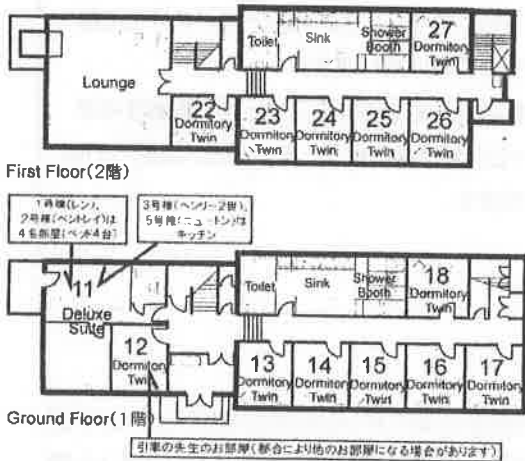
場内案内図



お車でお越しの場合



Dormitory Type (ドミトリ棟)



- 会津若松・新潟方面から  
磐越自動車道・会津若松I.C.より国道118号線を、下郷・羽鳥湖方面へお進みください。(約60分)
- 郡山・須賀川方面から  
東北自動車道・須賀川I.C.より国道118号線を、下郷・羽鳥湖方面へお進みください。(約60分)
- 白河・東京方面から  
東北自動車道・白河I.C.より国道4号線から県道37号線(白河羽鳥線)に入り、羽鳥湖方面へお進みください。(約40分)

※上記の所要時間は、春～秋のものです。冬期(積雪期:例年11月下旬～4月上旬頃)には、各ルートともに20～30分が加算されます。また、冬期にお車でお越しの際には、必ず四輪駆動車にスタッドレスタイヤの装着、場合によってはタイヤチェーンのご用意をお願いいたします。

Barracks (バラック棟 911-947)

