



就寝準備

活動のねらい

●寝具の使い方を理解し、協力して就寝準備をする。

【場 所】 学習室・宿泊室

【時 間】 乗船校で決定

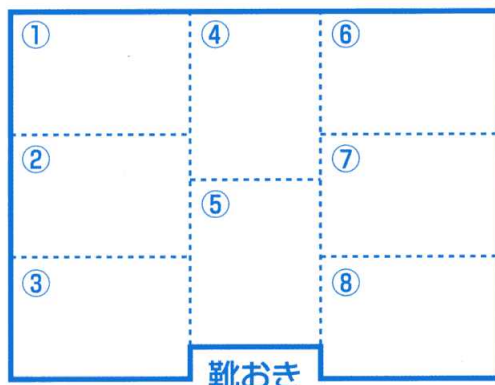
主な活動の流れ

準備

- ① 就寝準備の仕方について知る。
※学習室(全体指導)または宿泊室(各部屋の担当者)で説明する。

《毛布敷き》

- ② 宿泊室の整理整頓をする。
※荷物がたなから落ちないようにする。
- ③ 毛布8枚を全員で協力して部屋全体に敷く。
※右図参照
- ④ 一度、全員が寝てみて場所を決める。
※頭の位置、通路の確保に注意する。



《シーツ敷き・かけ毛布・枕カバー》

- ⑤ シーツを敷く。
※シーツの形を説明する。
- ⑥ 毛布を二つ折りで「かけ布団」として使う。
- ⑦ 枕カバーに枕を入れる。

※水筒のお茶は、寝る前に洗面所で必ず流させる。(コップのみ洗う)

※就寝後は、目が覚めても起床時刻(6時)までは騒がずに静かにしている。

【シーツ敷き】

・毛布の上にシーツを置く。

【かけ毛布】

・毛布を横に二つ折りにして、シーツの上に置く。
・上のシーツを毛布に折り返す。

【枕】

・枕カバーに枕を入れ、頭の位置に置く。



フ
ロ
ー
テ
ィ
ン
グ
ス
ク
ー
ル

後始末

- ① 毛布・枕は数を確認し、ロッカーにきちんと返す。各部屋毛布は7枚ずつ、枕は5つずつ4カ所に返す。
※宿泊室ロッカー扉の写真参照
- ② シーツ・枕カバーは数を確認し、むきをそろえて返却する。
- ③ 各部屋の担当で確認する。

【シーツのたたみ方】

・八つ折りにし、小さな正方形にする。

【枕カバーのたたみ方】

・二つ折りにし、小さな正方形にする。

【毛布の折り方】

・青い線が内側になるように折る。(二つ折り)
・長い辺を折る。(四つ折り)
・正しいマークが表に出るように折る。(八つ折り)

