



国立大雪青少年交流の家へ

ようこそ！

📍交流の家では…

◆安全と健康！

決められた時間や場所・ルールを守って、健康で安全に生活しましょう。

◆明るくあいさつ！

ここで出会った人と、心と心をかよわせよう。

◆しっかり清掃！

自分たちの使ったものは片付けましょう。「来た時よりもきれいに」の気持ちを忘れずに。

この3つを大切にしています。



<標準生活時間>

起床 6:30~
朝食 7:30~9:00

午前の研修

昼食 12:00~13:30

午後の研修

リーダー会議 16:45~
ゆーすぴあタイム(任意) 17:00~
夕食 17:20~19:00

夜の研修 ※22:00まで!

就寝(消灯) 22:30

これ以降は
宿舎から出ないように
してください!!

A bright, clean room with bookshelves, a table, and chairs, suitable for dining. The room features light-colored walls, a polished floor, and a large window. Bookshelves are filled with books, and a table with chairs is set up in the center. The overall atmosphere is bright and welcoming.

飲食できる場所

ゆーすぴあホール



本館3階ロビー



A.C.D.E棟



談話室

B棟



談話コーナー

F棟





寝具の使い方 (和室棟)



リネン室
Linen room

味から始まる
怖の道。

高生の“SNS 性被害”が増えています。
あなたも周る前に



1人
シーツ2枚
枕カバー1枚
です。

1人
シーツ2枚
枕カバー1枚
です。

衛生上、
シーツ・枕カバーを
使用後は
ご返却ください！

1人あたりシーツ2枚・枕カバー1枚

シーツ・枕カバーはリネン室
(ゆーすぴあホール内) にあります。



交換用シーツ・枕カバーは
リネン室左側の棚にあります。

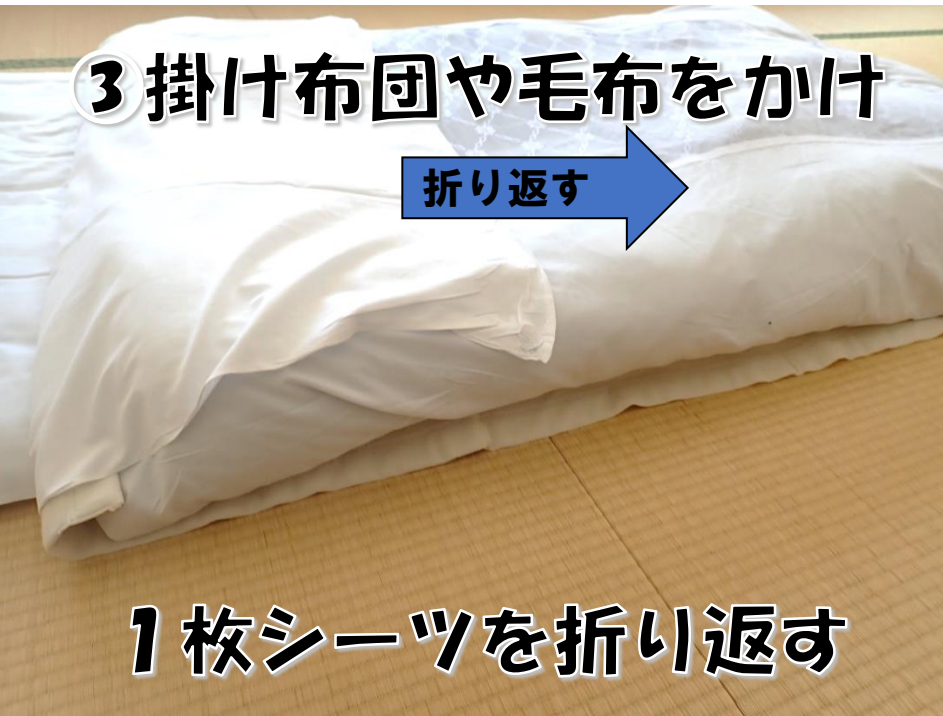
布団の場合は・・・



① **マットレスの上に**
白い敷きパッドをのせ



② シーツを **2枚**敷いて



③ **掛け布団や毛布をかけ**

折り返す

1枚シーツを折り返す



④ **枕カバー**に枕を入れて
ください



シーツとシーツの間に
挟まって寝る

レストラン 「サーティ」での 食事の仕方

朝食	7:30 ~ 9:00
昼食	12:00 ~ 13:30
夕食	17:20 ~ 19:00

どうして「朝ごはん」
早くちやいけなの?

1. 朝食は一日のエネルギーの源です。朝食を食べないと、血糖値が下がって集中力が低下し、学習効率が悪くなります。また、朝食を食べないと、胃腸が空っぽになり、食欲不振の原因になります。



**食事の前に
しっかり手を洗おう!**

食事はビュッフェ形式です ※食べ放題ではありません。



☑ **一部メニューに個数制限があります。**
表示をご確認の上、制限を守って
お取りください。

☑ **個数制限がないメニューは1人1回**
おかわりができます。

入浴の仕方🌡️

女

しらかげ

男

えんまつ



利用時間は
13:00~22:00



男女の札を
確認しましょう

お風呂は源泉かけ流し天然温泉



水温の調整はできますが、
出しっぱなしにしないでね！



使ったイス・おけは
棚に戻してください



退所日

① 部屋の荷物等の移動

② 寝具類の整理整頓

③ 使用した場所の清掃

⇒ 点検を受けます





布団をきれいにして

元の場所に戻してください。

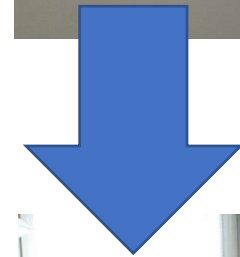
返却ボックスで寝具ごとに分別します



シーツは
大きな白いボックス



枕カバーは
横の小さな袋



たたまずに
返却ボックスへ



A hallway with a light-colored floor and walls. Two people in the foreground are using floor buffers to clean the floor. In the background, two more people are visible near a doorway. The scene is brightly lit.

清掃の方法

～和室棟宿泊室～



宿泊室の畳をほうきではき



ろう下や洗面所、宿泊室の入口はモップをかけて



ゴミは掃除機で吸い取ります



モップやほうきのゴミも掃除機で吸い取ります



清掃の方法

～洗面所・トイレ～



洗面所掃除

鏡を乾拭き



**流しの内側
と**

蛇口の水気

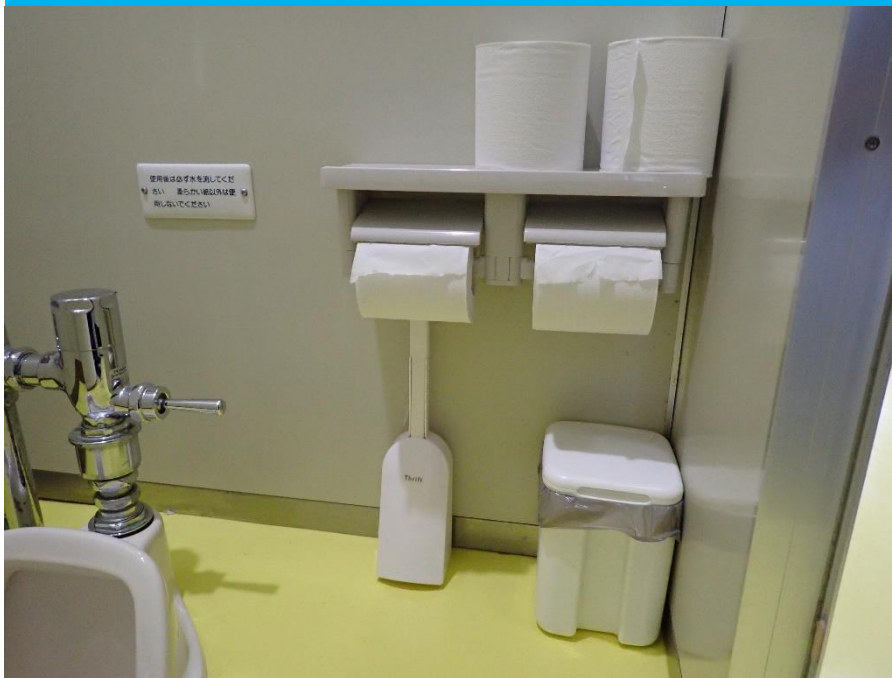


を拭き取る

トイレ掃除

- ・ 便器の清掃 ・ 床の清掃
- ・ サニタリーボックスのごみ捨て
- ・ トイレットペーパー（切り口を整えて予備を2個設置）

トイレの備品は
元あった状態に戻す



清掃用具は用具入れに
入っているものを使う





清掃の方法

～ゴミの分別・捨て方～

ゴミは4種類に分別

① 空きビン

中をすすいで捨てる
(フタは空き缶へ)

② 空き缶

中をすすいで捨てる
(フタもこちら)

③ ペットボトル

中をすすいで捨てる
(フタとラベルは
その他へ)

④ その他

①～③に
当てはまらないもの

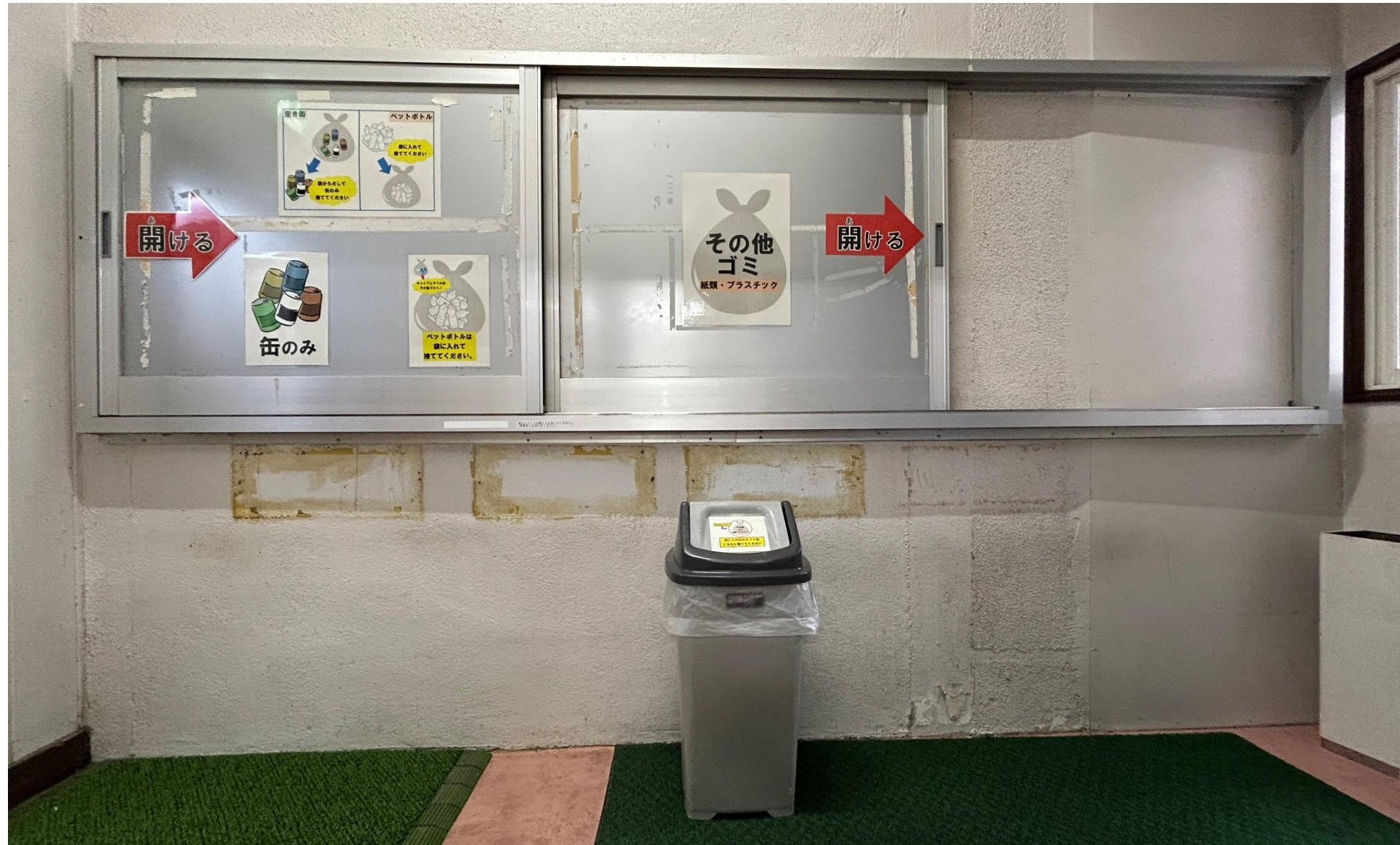


ご協力を
お願いします。

12 つくる責任
つかう責任



本館1階ゴミ置き場に持って行き、 壁の表示を見て捨てましょう。



**団体内で
宿泊室の点検を
お願いします**

消押は？



寝具の整頓は？



忘れ物は？



ルールを守りながら、
充実した活動にしましょう。

