



修学旅行[日程詳細]

日付	曜日	時間	内容	備考	時間	内容	備考	
1 2 月 6 日	(火)		朝イチ	健康観察 抗原検査	健康観察を行い、Teamsに入力する。 また、事前配布した抗原検査キットを使用し、 陽性だった場合は8:00～10:00の間に必ず学校に電話連絡をすること。 また、保健所に電話し以下のように伝えること。 「抗原検査で陽性となりました。修学旅行のキャンセル保険の申請に、マイハシスの陽性証明が必要となります。マイハシス登録に必要な情報をください。」 いれて陽性者登録センターや保健所から送られてきた書類は、全て残しておくこと。			
		12:50	先発隊集合 整列	駅前西口広場、荒天時は傘をさして集合 出席番号順に2列。駅正面に向かって左から1組	13:50	後発隊集合 整列	駅前西口広場、荒天時は傘をさして集合 出席番号順に2列。駅正面に向かって左から4組	
		13:00	先発隊出発式		14:00	後発隊出発式		
		13:15	ホームへ移動開始		14:15	ホームへ移動開始		
		13:38	水沢江刺発	やまびこ62号	14:38	水沢江刺発	やまびこ64号	
		13:51	一ノ関駅発	やまびこ62号 (ちゃんどホームで待っていること)	14:51	一ノ関駅発	やまびこ64号 (ちゃんどホームで待っていること)	
		16:24	東京駅着		17:24	東京駅着		
		17:39	東京駅発	のぞみ247号、夕食は車内で弁当	18:21	東京駅発	のぞみ251号、夕食は車内で弁当	
		19:51	京都駅着		20:32	京都駅着		
		20:20	京都駅発	貸切バス	21:00	貸切バス発		
		20:40	宿着		21:20	宿着		
		20:40	22:30	入浴	部屋風呂			
		22:45	点呼					
		23:00	消灯、就寝					
日付	曜日	時間	内容	備考	時間	内容	備考	
1 2 月 7 日	(水)	6:00	起床 健康観察	シーツを外し、廊下に置かれた専用のカゴに入れる。布団はたたむ。 各自、持参した体温計を使用し、健康観察を行い、Teamsを入力する。				
		6:45	7:25	朝食	宿発までに廊下に置かれたバスタオル・フェイスタオル回収ボックスに入れる。			
		8:00	宿発	貸切バス7台				
		9:20	10:50	薬師寺	法話、収歌奉納			
		11:30	12:40	法隆寺				
		12:40	13:30	松木屋 (昼食)				
		14:20	16:00	奈良公園	東大寺、南大門、クラス毎にガイドが案内、クラス写真撮影			
		16:00	奈良発	貸切バス7台				
		17:10	宿着					
		17:30	室長会議					
		18:00	18:50	夕食				
		19:00	22:00	入浴	部屋風呂	19:00 ～ 21:00	夜間外出	入浴ローテーションをうまく調整し、許可を得て。 3人以上で新奈良に行くこと。
22:00	点呼							
22:30	消灯、就寝							

日付	曜日	時間	内容	備考	時間	内容	備考	時間	内容
1 2 月 8 日  (木)		6:00	起床 健康観察	シーツを外し、廊下に置かれた専用のカゴに入れる。布団はたたむ。 各自、持参した体温計を使用し、健康観察を行い、Teamsに入力する。					
		6:45	7:25 朝食	宿発までに廊下に置かれたバスタオル・フェイスタオル回収ボックスに入れる。					
			(1) 終日USJ			(2) 半日USJ			(3) 終日自主研修in京都
		8:00	宿発	貸切バス4台	8:00	宿発	貸切バス1台	9:00	宿発
					13:30	USJ発	貸切バス1台		
					15:00	京都駅着			
		16:00	USJ発	貸切バス4台		自主研修in京都			
		17:30	宿着						
					18:00	宿着		18:00	宿着
		18:15	部屋長会議						
		18:30	19:20 夕食	夕食後、22:30までに入浴を済ませる					
		20:00	21:00 宅配便受付						
		22:30	点呼						
	22:45	消灯、就寝							
日付	曜日	時間	内容	備考	時間	内容	備考	時間	内容
1 2 月 9 日  (金)		6:00	起床 健康観察	シーツを外し、廊下に置かれた専用のカゴに入れる。布団はたたむ。 各自、持参した体温計を使用し、健康観察を行い、Teamsに入力する。					
		6:45	7:25 朝食	宿発までに廊下に置かれたバスタオル・フェイスタオル回収ボックスに入れる。					
		9:00	宿発	貸切バス7台					
		9:30	11:15 清水寺	クラス写真撮影					
		11:15	清水寺発	貸切バス7台					
		11:45	12:15 北野天満宮	ガイドツアー					
		12:15	12:50 北野天満宮発	貸切バス7台					
		13:36	京都駅発	専用臨時列車、昼食は車内で弁当					
		15:51	東京駅着						
		16:56	重京駅発	専用臨時列車					
		19:25	水沢江刺駅着	解散式は行わず、ながれ解散					

# 携行品

○ 自分の携行品すべてに記名する。

○ 高価なものは持参しない。

## 1. 個人ごとの携行品 ・ ・ 必 は必ず全員が持参するもの

チェック欄

- |  |                            |
|--|----------------------------|
| ① 大きいバッグ（着替え等を入れるためもの）<br>※新幹線座席上の荷物置き or 足元に収まるサイズ。大型スーツケースは NG | <input type="checkbox"/>   |
| ② 小さいバッグ（見学地での持ち歩き用）   | <input type="checkbox"/>   |
| ③ 生徒手帳兼身分証明書（身分証明を要する場合に必要）                                      | <input type="checkbox"/> 必 |
| ④ 保険証（くれぐれも紛失しないように）   | <input type="checkbox"/> 必 |
| ⑤ 体温計（毎朝体温を確認してもらいます）  | <input type="checkbox"/> 必 |
| ⑥ マスク（1日1枚+予備を持ってきましょう）  | <input type="checkbox"/> 必 |
| ⑦ 帰りの新幹線代金 25,000 円（陽性 or 濃厚接触者になった場合に必要）                        | <input type="checkbox"/>   |
| ⑧ 部屋着（学校ジャージかクラブジャージに限る）、下着等の着替え                                 | <input type="checkbox"/>   |
| ⑨ 雨具（折り畳み傘・合羽など）   | <input type="checkbox"/>   |
| ⑩ 常備薬（常用しているものは確実に。現地同行の看護師さんは法律上、薬を処方できません）                     | <input type="checkbox"/>   |

## 2. 自主研修班ごとの携行品

- |   |                          |
|---|--------------------------|
| ① 各班、必要なものを確認すること<br>→例：USJのチケットを忘れると、USJの外で16時半まで待機です。 | <input type="checkbox"/> |
|---|--------------------------|

## 3. 各部屋備え付けのもの（アメニティグッズ）

- |  |  |
|--|--|
| ① ドライヤー（各部屋で一斉に使用するとブレーカーが作動します）<br>→ 使用する場合は、ひと部屋同時に2つまでにしましょう。 |  |
| ② 洗面用具（歯磨きセット・フェイスタオル）   |  |
| ③ バスタオル  |  |

※ 金銭、貴重品の管理・落とし物・忘れ物（特に防寒具）に注意。

※ おこづかいは、2万円程度まで。

# 修学旅行における健康管理 ～旅行を健康で楽しく過ごすために～

## I 出発前の準備、心掛けるべきこと

- (1) 睡眠不足のないように規則正しい生活を送る。
- (2) バランスのとれた食生活で暴飲暴食を避け、便通を整えておくこと。
- (3) 慢性疾患（虫垂炎、貧血症、喘息、アレルギー疾患、胃腸炎等）で通院中の場合は、出発前に診察を受けて、必要があれば医師の指示による薬を持参すること。
- (4) 風邪気味など健康面で不安がある場合も受診しておくこと。
- (5) インフルエンザ予防接種を早めに受けておく。  
(予防接種を受けてから、実際に免疫の効果を発揮するまでに約2週間かかる)
- (6) 靴は履き慣れたものがよい。(靴擦れ防止)
- (7) 各自持参してほしい衛生用品等

① 保険証（持参できない場合はコピーを準備する）

② 薬品（乗り物酔い止め、胃腸薬他）

③ マスク（交換分も含めて、8～10枚準備すると良い）

④ 体温計（出発前に平熱を測定しておく） ◎平熱は \_\_\_\_\_ ℃

※コロナに加え、インフルエンザの流行がみられる時期の旅行です。各自の体温計での検温により変調を早期発見する事で、感染拡大防止に協力いただきたい。

⑤ 衛生用品（ハンカチ、ポケットティッシュ、カットバン、エチケット袋他）

⑥ 女子は生理用品

ア 環境の変化で変調をきたしやすいので、少なくとも一日分位は用意していくと安心

イ 生理痛の激しい人は、普段服用している鎮痛剤を忘れないこと

## 2 旅行中の健康管理

- (1) 当日の朝集合した際、体調が悪い場合には速やかに担任に申し出ること。  
※生徒自身の急な発熱や家族に体調不良者等発生している場合など
- (2) 食事時に各班で健康観察をし、異常者がいる場合には直ちに担任に連絡する。
- (3) 暴飲暴食は避け、就寝時間を守ること。  
・乗り物酔い、腹痛、頭痛の原因となり、個人の体調不良が旅行団全体に迷惑をかける結果となるので、事故防止の意味からも厳守のこと。
- (4) うがい、手洗いの励行、下着などの調節で風邪の予防に心掛ける。  
・雨に濡れた後や発汗後はよく体を拭き下着を交換するなどして、体を冷やさない。
- (5) 旅行中は便秘傾向になるが、お茶、牛乳、果物等で、便通の調整につとめ、少し早めに起きてトイレにいけるようにする。 ※飲み慣れない下剤は服用しない。
- (6) 各自で持参した薬品は自己管理をし、用法・用量を守り服用すること。  
(薬品の貸し借り厳禁)
- (7) 乗り物酔いしやすい生徒は以下のことに気をつけること。  
※三大原因は「睡眠不足」「食べ過ぎ」「空腹」
  - ① 乗り物酔いをするという先入観は捨て、十分に睡眠を取ること。
  - ② 食べ過ぎや空腹にならないようにし、腹八分目に食事を取る。
  - ③ 酔い止めの薬は乗車30分以上前に服用する。(用法・用量を守る)
  - ④ 乗車は前の座席が望ましく、楽しい気分できるようにする。
  - ⑤ 一点を見つめるゲームや読書は避け、車外の遠景を見る。
- (8) コンタクトレンズ利用者について
  - ① 使用方法を守り、長時間の装着をしない。(使い捨ての場合には予備を持参)
  - ② 万が一に備えて眼鏡も持参する。
- (9) 水高生としての自覚を忘れず、交通ルール、集団行動のマナー、公共施設利用の心得等を守ることにより、事故防止につながる。

### 3 旅行後の留意事項

- (1) 旅行後の疲れをいつまでも残さないように、規則正しい生活を送る。
- (2) 健康状態に異常が見られた場合は受診して、担任に報告する。  
※特に、発熱・腹痛・下痢・おう吐の症状には注意が必要
- (3) 旅行中のケガなどで受診した場合は、早目に担任または保健室に申し出ること。  
※旅行中、外科的な理由で受診した場合はもちろん、旅行先で風邪（インフルエンザも該当）等に罹り受診した場合にも、スポーツ振興センターから医療費の支給を受けられる場合がある。  
※帰校日の翌日までの受診分も同様。