

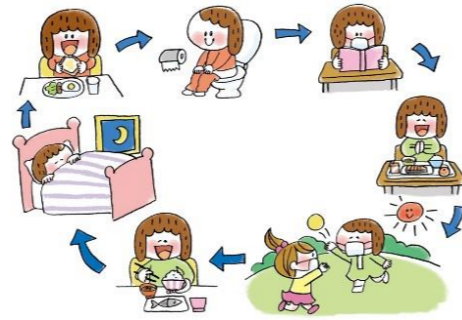
## 楽しい修学旅行にするための3箇条

### ～準備編～

その1

#### 調子をどとのえるべし!

規則正しい生活、できていますか?  
日頃から生活リズムをどとのえて、修学旅行は  
万全の体調で出発しましょう。



前日は

その2

#### 早めにお風呂に入るべし!

前日は早めにお風呂に入ってリラックスして早  
めに寝ましょう。朝は余裕を持って起き、トイレに行  
って万全の状態に登校してきてください😊

その3

#### 忘れ物を防ぐべし!

前もって修学旅行に持って行くものの点検  
をしましょう。薬を持っていく人は薬を飲む時間  
や回数・量などをおうちの人と確認して、かば  
んの取りやすいところに入れて準備しておきま  
しょう。



修学旅行に関して不安な  
ことや相談したいことが  
あるときはいつでも相談  
にしてください😊  
楽しい修学旅行になるよ  
うにしっかり準備しまし  
よう!



## 楽しい修学旅行にするための4箇条

### ～修学旅行中編～

その1

#### 感染症対策をするべし!

普段の学校生活と同じように、トイレの後、  
食事の前、気付いた時に石けんを使って丁  
寧に手を洗いましょう。観光施設に出入りする  
際もきちんと手指を消毒し、食事や入浴以外  
はマスクを着用しましょう。



その2

#### 食後は必ずトイレに行くべし!

移動時間がとても長いです。トイレをできるだ  
け我慢しなくても済むように、食後は必ずトイレ  
に行くようにしましょう。

その3

#### 酔う前に酔い止めを飲むべし!

バスに酔いやすい人は、酔い止めの薬を出発の  
30分前に飲むようにしましょう。また睡眠を十分に取  
り、バスに乗ってからはリラックスしましょう。もし気分  
が悪くなったら、衣服を緩めたり、バスから降りたら  
新鮮な空気を吸ったりしましょう。

その4

#### 自分の体調管理・安全管理をするべし!

2日目の朝は必ず体温を測定し、部屋ごとに健康観察を行ってください。  
(体温計は夜の部屋長会議の時に部屋長さんに渡します。)  
活動をしていて体調が悪くなった場合は、早目に友だちや先生に伝えま  
しょう。また、宿では階段やベランダ等もいつもとは違いますので、気を付けて  
生活し、必ず非常口や避難方法、避難場所の確認もしておきましょう。