

# お知らせ



札幌市立厚別中学校

修学旅行編

令和7年6月2日(月)

## 明日、修学旅行に出発します



修学旅行出発が明日になりました。荷物だけでなく、体の準備もOKですか？1日目はつくばでクラス別に研修し、2日目は都内での自主研修、そして最終日には、高さ333メートルを誇る東京のランドマーク東京タワーを堪能して札幌へと帰る2泊3日。3年生全員がそれぞれに、仲間への思いやりをもち、思い出のお土産がたくさん詰まった、そんな旅にしたいですね。

## 楽しい修学旅行にするために！

### 睡眠をしっかりとり！最重要

宿泊学習とは違い、修学旅行は2泊3日、寝不足だと、必ずと言っていいほど具合が悪くなります。

また、睡眠不足は、熱中症や体調不良、大きな事故につながることもあります。出発前から規則正しい生活を心がけてください。

#### 快眠



### トイレは我慢しない！

旅行中は便秘になりがちです。

それが原因で「腹痛」を起こす人もいます。便意があるときは、恥ずかしがらず・がまんせずにトイレに行きましょう。みんなでトイレに行きやすい雰囲気を作ることも大切です。



#### 快便

### 運動靴がベスト！

やはり旅行は歩く場面が多くなります。はきなれた運動靴がお勧めです。

また、梅雨の時期です。雨具も忘れずにもちましょう。



### 熱中症にご用心！

自主研修中は、とにかくこまめに水分補給をしてください。少しでも、めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、気分が悪い頭痛、吐き気、体がだるいといった症状が出たら、熱中症を疑いましょう。建物の中や、日陰に入って体を冷やすようにしてください。帽子をかぶることをお勧めします。



### しっかり食べること！

#### 快食



旅行中、毎食きちんと食べることが、元気に過ごす秘訣ですが、修学旅行中にバイキングでの食事が3回あります。ここでは、主食・主菜・副菜のバランスを考えて、食べたいものばかりにならないように気を付けましょう。デザートばかり、ジュースのがぶ飲みは考えて!!

また、食物アレルギーのある人は、食べられないものに気を付けてください。

### 5分前行動を心がける！

時間に遅れそうになってあわてたり、急いだりした結果、思わぬけがをひきおこすこともあります。また、時間に遅れると他の人にも迷惑がかかります。

時間にも、心にも余裕をもって行動しましょう。

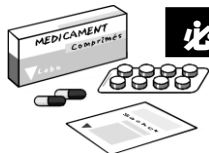


### 必要な薬は忘れずに！

ふだん飲んでいる薬がある人は、忘れずに、必要な量を用意しておきましょう。

頭痛や腹痛を起こしやすい人で、日常飲んでいる薬がある人は、念のため薬をもって来てください。乗り物酔いの薬も、各自で準備をお願いします。

また、2日目は長い距離を歩くので、足が筋肉痛になるかもしれません。そんなとき、湿布もあるといいですね。



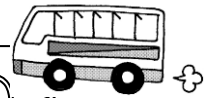
CHECK!

北海道と本州では、気温も日差しの強さも違います。修学旅行中に熱中症の症状が出る生徒が毎年います。幸い軽度で回復していますが、他人事と思わず、予防はしっかりとしてください。

# 乗り物酔いを防いで 楽しく出発！



乗り物に酔いやすいのはこんなとき  
①体の調子が悪いとき ②睡眠不足のとき  
③乗り物の揺れが激しいとき  
④ガソリンのにおいがきついとき



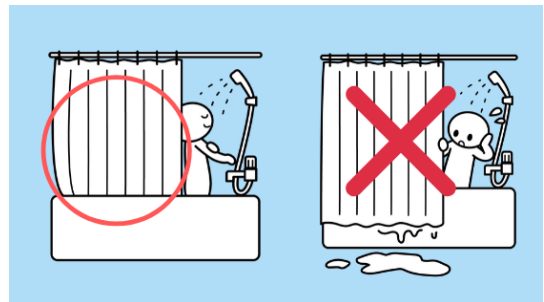
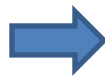
## 乗り物酔いをしないためには、どうしたらいいの？

|                                                                                                                     |                                                                                                                     |                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>前の日は、たっぷり寝ておく。</p>              | <p>満腹や空腹を避ける。食事は消化の良いものを食べる。</p>  | <p>ときどき遠くの景色を見る。</p>                    |
| <p>バスでは前の方の席を選ぶ。(揺れが少ないため)</p>     | <p>友達と話したり、歌をうたったり、リラックスする。</p>   | <p>呼吸を整える。(鼻から息をゆっくり吸って、口から静かに吐く。)</p>  |
| <p>酔い止め薬を飲んでおく。<br/>※薬は各自で準備！</p>  | <p>「今日は酔わない」と決心して乗る。</p>          | <p>ビニール袋 いざというときのために、準備しておくとう安心です。</p>  |

飛行機が心配、バスが心配、両方とも心配という人は、どれがよいか薬局で相談してみてくださいね。

## 入浴は部屋風呂を使います

- 自分の部屋で自由時間に使用してください。
- シャワーカーテンは、浴槽内に入れて使用しましょう。
- 使用したバスマットは、浴槽にかけておきましょう。



## 保護者の皆様へ

### ○前日や当日朝の健康状態の把握をお願いします

前日や当日朝の健康状態には、十分留意してください。もしも体調が悪く参加が不安な場合は、医師の診断を受けるなどして、参加の有無を御検討ください。

修学旅行に参加できない、集合時間に遅れそうな場合は、

当日朝、7時30分から8時00分までに「すぐる」で連絡してください。

※「すぐる」での連絡が難しい場合は、本部☎(080-7147-8707)へ連絡してください。

### ○持参する医薬品を御確認ください

お子さんと、持参する薬と飲む量や回数などを確かめておいてください。

アレルギー性結膜炎の症状が出ている時は、目薬などの準備もお願いします。

### ○必要に応じてマイナンバーカード等をもたせてください

旅行中、万一急なけがや病気で医療機関を受診した際、マイナンバーカード等の提示がない場合は、実費精算(10割負担)し、後日御家庭と病院との間で直接連絡を取っていただきます。

マイナンバーカード等は学校でお預かりできません。十分御検討の上、お子さんに持たせていただくようお願いいたします。※病院受診の際には、御家庭に連絡いたします。

健康・安全に気を付け、参加者全員で元気に帰ってきたいと思っています。

よろしくお願いします。

