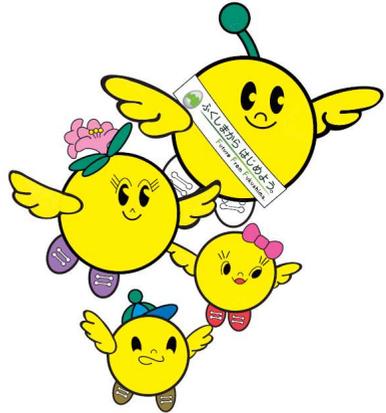


千葉県立野田中央高等学校

令和3年度

修学旅行のしおり

令和3年11月2日（火）～11月4日（木）



2年 組 番 氏名

目次

1	巻頭の言葉	p. 2
2	参加に当たって	p. 3
3	修学旅行の心得	p. 5
4	震災について知っておこう	p. 8
5	日程	p. 10
6	保健衛生上の注意	p. 16
7	各施設ホームページQRコード	p. 20

修学旅行で何を学ぶか

団長 富樫 明子

新型コロナウイルスの感染拡大が続く緊急事態宣言の中、昨年度（現3年生）は修学旅行の実施を断念しました。今年度もデルタ株が蔓延した夏以降は感染者数の激増に歯止めがかからず、本校においても2年生が学年閉鎖を行ったという状況を重く受け止めなければならぬと思います。

しかしながら、学年主任の品川先生、担当の松澤先生をはじめ多くの先生方や業者の方の御尽力により、企画が練り直され、感染症対策を十分に強化した新たな修学旅行のプランができあがりました。行先は宮城・福島、10年前の東日本大震災の被災地を実際に訪ね、自分自身の目で確認し、様々な体験をすることが、貴重な学びになるはずです。

2年生の最大行事とも言える修学旅行が成功するか否かは、皆さん一人ひとりの自覚と行動にかかっています。各自それぞれが積極的に規律・節度を守り、思いやりのある行動と徹底した健康管理を心掛けましょう。全員が日々元気に充実した3日間を過ごし、素晴らしい思い出を沢山持ち帰ることを期待しております。

きちんとした行動を

学年主任 品川 健志

このコロナ禍で修学旅行を実施することに対し、参加する全員がよく考えて行動しなければならないということをお忘れないうでほしい。コロナに感染するリスクは0にはできない。でも、全員がきちんとした行動をとることでそのリスクを0に近づけることはできるはずだ。

その旅行が良かったかどうかは、旅行が終わってから決まるもの。大きな問題が起きてしまえば良かったとは思えないだろう。この旅行が皆さんにとって良いものになることを願っています。そして1つでも多くのことを学び、家族や今回行けなかった人たちに学んだことを伝えてください。

2 参加に当たって

【1】目的

1. 集団行動を通し、集団の一員としての自覚を深め、責任ある行動を養う。
2. 震災学習を通して防災意識を高めると共に、非常事態時の行動などについて学ぶ。

【2】集合場所、集合時間

1. 集合場所：大宮駅西口ルミネ1階タクシー乗り場前

2. 集合時間：1～4組 8：45 5～8組 9：00

集合後10分以内に点呼完了！！

3. 大宮駅集合までの経路（各自、自宅から集合場所まで）

MEMO

・電車の時間を各自でよく調べておく。7：27柏発で8：45集合に間に合うか

・必ず、電車を使うこと。保護者送迎や高速バスは渋滞があるのでNG！

※欠席連絡は、8：00～8：25の間に、本部携帯電話に連絡する。

遅刻連絡は、遅刻が分かった時点で、すぐに本部携帯電話に連絡する。

【3】緊急連絡先

本部携帯電話	
--------	--

【4】行程

第1日目 11/2(火)	先発 後発	大宮駅集合 新幹線座席 号車 大宮発 先発やまびこ 129号 後発やまびこ 131号 仙台駅着 ⇒バス乗車 石巻市へ移動 各クラス毎震災学習 ホテル着 (松島ホテル大観荘)
	8:45 9:00	
	9:21 9:47	
	11:30 頃	
第2日目 11/3(水)	13:00~16:00	ホテル発 クラス別宮城・福島体験コース ホテル着 (磐梯熱海 ホテル華の湯)
	17:00 頃	
	8:30	
第3日目 11/4(木)	9:00~	ホテル発 那須ハイランドパーク着 班別自由行動 那須ハイランドパーク発 (集合: 駐車場) 流山おおたかの森駅付近 解散
	17:00 頃	
	8:00	
	9:30	
	15:00	
	18:00	

【5】宿泊先

1. 松島 ホテル大観荘 (1日目)

住所	〒981-0213	
	宮城県宮城郡松島町松島字犬田 10-76	
電話番号	TEL 022-354-2161	
	FAX 022-353-3431	

2. 磐梯熱海 ホテル華の湯 (2日目)

住所	〒963-1309	
	福島県郡山市熱海町熱海 5丁目 8-60	
電話番号	TEL 024-984-2222	
	FAX 024-984-2408	

3 修学旅行の心得

野田中央生として、充実した修学旅行にするために、ルールを守り、他人に迷惑をかけないように行動してください。以下の事項を遵守できない場合、また特別指導の対象となる事態が発生した場合は、修学旅行を中断する場合もあり得ます。有意義で心に残る思い出をつくれるように、良識ある行動を期待しています。

【1】事前の準備

1. しおり、事前学習などで見学地の下調べをし、日程などを各自で把握しておく。
2. 旅行中の各自の係や役割を再確認しておく。
3. 日程、宿泊地、ホテル・電話番号等を保護者に知らせておく。

【2】全行程に渡る注意

1. 時間厳守を心がけ、常に5分前行動をする。
2. 常に公衆道徳・マナーに気を配る。
3. 事故防止に細心の注意を払う。
4. 問題行動があった場合は、特別指導とする。

特別指導となった場合、保護者に現地に来てもらうこともありうる。

5. お土産であっても、酒類や煙草類の購入は禁止する。

【3】頭髪、服装の注意

1. 頭髪は校則通りとする。
2. 服装については私服とするが、動きやすく華美でないものとする。
1日目は震災学習があるため、長ズボン、スニーカーとする。
3. 化粧やピアス等の装飾品は禁止とする。
4. 靴は運動靴、スニーカー、ウォーキングシューズなどとする。

ヒールなどの長時間歩くことに適さない靴は履いてこないようにする。

【4】持ち物

1. 学校生活の延長と考え、持ち物は最小限とし、記名をする。
2. 貴重品の管理は厳重に行い、小遣いは最小限とする。
3. 現地の気温は千葉県よりやや低い(11月の平均気温 11.5度)ので、気候にあった服装、着替えを準備する。
4. 持ち物は大きく分けて、「事前に送る大荷物」と、「当日の手荷物」に分けられます。各自よく確認した上で荷造りをしてください。
5. 持ち物リスト

11/1 (月) 朝に送る大荷物 積み込み 7:50~8:35

⇒鍵をかけないように!

荷物を詰めすぎないこと! 最終日、持ち帰れるように!

着替え 小物入れ (汚れ物入れ) 寝間着 (ジャージ可)

洗面用具 (必要であれば) その他必要なもの

* 歯ブラシ、バスタオル、フェイスタオルはホテルにあります。

* 各ホテルでドライヤーの持ち込みは禁止されています。絶対入れないこと。

MEMO (上記以外の必要なもの)

※配布されたネームタグに必要事項を記入し、荷物に取り付けておく。

11/2 (火) に持参する荷物 (バッグ1つに収めること)

バッグ しおり 筆記用具 生徒手帳 (身分証明書)

保険証カード又は保険証コピー マスク数枚 常備薬 (体温計)

小遣い 雨具 ゴミやマスクを入れるビニール袋数枚

除菌シートなどの感染症対策グッズ その他必要なもの

6. 大荷物、手荷物のルール

大荷物は最終日流山おおたかの森駅解散後、自宅まで持って帰ることになります。多くのものを詰めすぎると大変です。気をつけましょう。

【5】新幹線内の注意

1. 指定の座席に着席し、むやみに歩き回らない。
2. マスクを着用し、会話を控える。飲食は水分補給のみ。
3. 座席を対面にしない。
4. 他の乗客に配慮すること。
5. 車両移動はトイレの時以外認めない。

【6】ホテル内での注意

1. 館内の利用方法を十分に理解し宿泊すること。部屋の鍵は各部屋1本。
2. ホテル内でもマスクの着用は必須とする。
3. ホテルの部屋に一番先に到着した人は、各部屋に置いてあるチェック表に従い部屋のチェック（破損確認など）を行い、1Fのツアーデスクにチェック表を提出する。
4. 部屋のアメニティーは以下の通り
石鹸、シャンプー、リンス、歯ブラシ、バスタオル、フェイスタオル、
ドライヤー、スリッパ、湯茶器セット
5. ホテルの内線は緊急時以外に使用しないこと。
6. 貴重品は部屋の金庫を活用すること。各自責任をもって管理するように。
7. **大浴場は使用禁止**。部屋のユニットバスを使用すること。
※ユニットバスを使用する際、シャワーカーテンはバスタブの内側に入れる。
8. 夜の点呼後は絶対に自室から出ないように。
9. ホテルの周囲は道路があり危険。ホテルの外に出ることは禁止。
10. ベランダから身を乗り出すなど、危険な行為は絶対にしない。
11. ホテルの通路・ロビー等では、適した服装・行動をする。特に、室内用スリッパや寝間着では部屋外に出ない。
12. 自身の宿泊部屋以外への行き来をしないこと。
13. コロナウイルス感染症対策を怠らないこと。
14. 体調を崩さないように睡眠をしっかりとること。また、起床時に検温・健康観察を忘れずに行うこと。

【7】班別行動（那須ハイランドパーク）時の注意

1. 食事や水分補給時以外はマスクを着用すること。
食事の時、マスクを外したら会話を控えること。
2. 常に時間に余裕を持ち（5分前行動）、節度ある行動をとること。
3. 緊急の際は速やかに本部用携帯電話に連絡すること。
4. 個人行動は絶対にしない。班行動を守ること。
5. 帰りの集合場所は駐車場なので、駐車場の場所を覚えておくこと。
6. 他者の迷惑になるような行動はとらないこと。

4 震災について知っておこう

【1】東日本大震災時について

地震名：平成23年（2011年）東北地方太平洋沖地震

発生日時：平成23年3月11日（金）午後2時46分

震源地：三陸沖 約130km付近 深さ24km

地震規模：マグニチュード9.0

この地震は日本の観測史上最大、1900年以降世界でも4番目の規模の地震だった。

最大震度：7（宮城県栗原市）

震度7とは、「立っていることができず、這はわないと動くことができない。」「屋内では、固定していない家具のほとんどが移動したり倒れたりし、飛ぶこともある。」

「屋外では壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する建物がさらに多くなる。補強されているブロック塀も破損するものがある。」くらいの規模の地震です。

東日本大震災では、地震の後の津波によってとても大きな被害が生じました。

【2】被害の大きさについて

人的被害

死者 15,899名 行方不明者 2,526名 負傷者 6,157名

建物の被害

全壊 121,992棟 半壊 282,920棟 一部破損 749,0392棟

津波の様子 (出典：岩手県久慈市)

各地の津波の高さは

福島県相馬で9.3m以上、岩手県宮古で8.5m以上、宮城県石巻市鮎川で8.6m以上などが観測(気象庁検潮所)されたほか、宮城県女川漁港で14.8mの津波痕跡も確認(港湾空港技術研究所)されています。

国土地理院によると、津波による浸水範囲面積の合計は約561km²、山手線の内側の面積の約9倍でした。

東北地方から関東地方の広い範囲で東向きの地殻変動が見られました。

宮城県牡鹿半島は、東南東方向に約5.3m水平移動し、約1.2m沈降。

また、同県沿岸部の海拔0m以下の面積は、震災前の3.4倍の56km²になっていることなどが確認されています。

【3】千葉県の被害

千葉県においても津波の被害としては、浸水面積は17km²であり、旭市で14人の犠牲者(行方不明者2人)が出ました。また、銚子市、山武市など北東の沿岸部が浸水、山武市で1人の犠牲者が出ました。

また、東京湾岸の埋立地や利根川河川敷で液状化現象が相次ぎ、浦安市では市内の85%が液状化し、中町・新町地区で住宅や電柱の傾き、地割れ、陥没などが起こったりもしました。千葉市でも美浜区を中心に1,906戸、我孫子市布佐東部地区では119棟の家屋が全壊扱いとなり、2012年1月時点での倒壊恐れのある約50棟に解体を要請したが、修理して住み続ける人もいます。

そして印西市(震度6弱)で負傷者7名、建物全壊12棟、半壊56棟、一部損壊874棟。市原市にあるコスモ石油千葉製油所では大規模なコンビナート火災が発生した。

5 日程

【1日目】移動・震災学習（1～4組）

時間	スケジュール	備考
8:45	生徒集合 <u>クラス毎点呼</u>	・整列は各クラス2列番号順
9:21	大宮駅出発（車名：やまびこ129号）	・トイレは集合前に済ませる
11:00	仙台駅到着 ⇒ バス乗り換え	・マスク着用必須
11:20	仙台駅出発 <u>クラス毎バス内点呼</u>	<u>座席（ 号車 ）</u>
12:00	昼食 牛タン 利久 松島五大堂店	・トイレは新幹線で済ませる
		・バス内マスク着用
		・昼食時は黙食
		・出席番号順に着席すること
14:00 ～ 16:40	震災学習（クラス毎） 1～3組：石巻市南浜門脇地区 4組：雄勝ローズガーデン	<u>各集合場所</u> ・石巻魚市場 ・雄勝ローズファクトリー
17:30	ホテル松島大観荘到着 大荷物を受け取る（1階：藤の間） 部屋長は部屋確認後1階ツアーデスクへ報告	・着いたクラスから入る ・荷物を間違えない！ ・破損個所等ないか全員で確認
19:00	夕食（2階：天海の間）	・黙食
20:30	部屋長会議（1階：藤の間）	・部屋長は班員の健康観察
22:00	就寝	・他の部屋への行き来をしない

《メモ》震災学習の際、質問したいことがあればかいておこう

【1日目】移動・震災学習 (5～8組)

時間	スケジュール	備考
9:00	生徒集合 <u>クラス毎点呼</u>	・整列は各クラス2列番号順
9:47	大宮駅出発 (車名: やまびこ131号)	・トイレは集合前に済ませる
11:13	仙台駅到着 ⇒ バス乗り換え	・マスク着用必須
11:30	仙台駅出発 <u>クラス毎バス内点呼</u>	<u>座席 (号車)</u> ・トイレは新幹線で済ませる
12:15	昼食 5・6組 松島たいかん亭 7・8組 松島観光物産館	・バス内マスク着用 ・昼食時は黙食 ・出席番号順に着席すること
14:15 ～ 16:30	震災学習 (クラス毎) 5・6組: 石巻市大川地区 7・8組: 女川町	<u>各集合場所</u> ・大川伝承館駐車場 ・女川第六駐車場
17:30	ホテル松島大観荘到着 大荷物を受け取る (1階: 藤の間) 部屋長は部屋確認後1階ツアーデスクへ報告	・着いたクラスから入る ・荷物を間違えない! ・破損個所等ないか全員で確認
19:00	夕食 (2階: 千代の間)	・黙食
20:30	部屋長会議 (1階: 藤の間)	・部屋長は班員の健康観察
22:00	就寝	・他の部屋への行き来をしない

《メモ》震災学習の際、質問したいことがあればかいておこう

【石巻市震災学習プログラムの内容】

《1～3組 石巻市南浜・門脇地区》

時間	内容	備考
13:50～14:20	車中案内	・静かに話を聞く
14:20～16:10	語り部と歩く 3.11	

《4組 石巻市雄勝地区》

時間	内容	備考
14:15～14:45	雄勝ローズガーデンの背景(講話)	・汚れてもいい服装で
14:45～16:30	ガーデンの手入れボランティア	・軍手が必要です。忘れずに！

《5・6組 石巻市大川地区》

時間	内容	備考
14:15～15:15	①大川小学校の視察	5組は①⇒②
15:15～15:45	②大川伝承館案内	6組は②⇒① の順に実施
15:45～16:30	バスで移動し、長面地区案内	長面地区（現在非可住エリア）

《7・8組 女川町》

時間	内容	備考
14:15～14:45	バス車窓案内	・静かに話を聞く
14:45～15:40	まち歩き案内	
15:40～16:20	講話	

【2日目】 宮城・福島クラス別コース

1・3・6・8組

時間	スケジュール	備考
6:00	起床 → 検温・健康観察	・布団を整える
7:00	朝食（朝食会場で健康観察報告） 1～4組：2階 天海の間 5～8組：2階 千代の間	・担任に健康観察結果報告 ・荷物まとめ&部屋片付け ・荷物もあるので早めに行動
8:30	バス乗車・ホテル出発	・時間厳守 マスク着用
8:40	松島島巡り遊覧船乗船	・身を乗り出したりしない
10:10	遊覧船下船 徒歩移動	
10:20	みちのく伊達政宗歴史館 見学	・静かに見学すること
11:20	見学終了 バス乗車・出発	・車内では会話を控える
11:45	武田の笹かまぼこ 昼食	・着席は各クラス出席番号順
12:45	バス乗車・出発	・車内では会話を控える
13:00	仙台うみの杜水族館 見学	・時間をよくみて行動すること
14:30	バス乗車・出発	・車内では会話を控える
16:45	ホテル華の湯着 部屋長は部屋確認後1階ツアーデスクへ報告	・荷物を部屋に運ぶ ・破損個所等ないか全員で確認
19:00	夕食 1～4組：2階風の杜 5～8組：2階夏宵	・黙食
20:30	部屋長会議 2階 花舞	・部屋長は班員の健康観察
22:00	就寝	・しっかり寝よう！

《注意事項》

1. 各所見学中もコロナ対策を怠らないこと。自分勝手な行動は慎むこと。
2. バス車内・遊覧船内では水分補給以外の飲食はしないこと。
3. バス集合時間を必ず守ること。他の迷惑になる行為はしないこと。

MEMO

【2日目】 宮城・福島クラス別コース

2・4・5・7組

時間	スケジュール	備考
6:00	起床 → 検温・健康観察 朝食（朝食会場で健康観察報告） 1～4組：2階 天海の間 5～8組：2階 千代の間	・布団を整える ・担任に健康観察結果報告 ・荷物まとめ&部屋片付け ・荷物もあるので早めに行動
8:30	バス乗車・ホテル出発	・時間厳守 マスク着用
9:00	仙台うみの杜水族館 見学	・時間をよくみて行動すること
10:10	バス乗車・出発	・車内では会話を控える
12:00	二本松観光センター 昼食	・着席は出席番号順
12:45	バス乗車・出発	・車内では会話を控える
13:00	東北サファリパーク 専用バスにて見学	・動物に向けてフラッシュ禁止
14:15	バス出発	・車内では会話を控える
15:30	あぶくま洞着 見学	
16:30	バス乗車・出発	・車内では会話を控える
17:20	ホテル華の湯着 部屋長は部屋確認後1階ツアーデスクへ報告	・荷物を部屋に運ぶ ・破損個所等ないか全員で確認
19:00	夕食 1～4組：2階風の杜 5～8組：2階夏宵	・黙食
20:30	部屋長会議 2階 花舞	・部屋長は班員の健康観察
22:00	就寝	・しっかり寝よう！

《注意事項》

1. 各所見学中もコロナ対策を怠らないこと。自分勝手な行動は慎むこと。
2. バス車内では水分補給以外の飲食はしないこと。
3. バス集合時間を必ず守ること。他の迷惑になる行為はしないこと。

MEMO

【3日目】 那須ハイランドパーク班別行動

時間	スケジュール	備考
6:00	起床 → 検温・健康観察	・布団を整える 荷物整理
6:45	朝食（朝食会場で健康観察報告） 1～4組：2階風の杜 5～8組：2階夏宵	・担任に健康観察結果報告 ・部屋の片づけ確認を忘れない
8:00	バス乗車・出発	・大荷物はバス下部トランクへ
9:30	那須ハイランドパーク到着 班別自由行動 先生本部：スマイルサニーレストラン 14：50 駐車場バス集合！	・手荷物を忘れず持つ ・一人行動禁止 ・ミールクーポン¥1,000 ・コロナ対策をしっかり
15:00	那須ハイランドパーク出発	・集合場所は駐車場
18:00	流山おおたかの森駅到着 解散 11月5日（金）は代休 6日（土）登校！	・大荷物を忘れず受け取る ・クラス毎解散 ・寄り道しないで直帰

《注意事項》

1. 那須ハイランドパークは乗り物パスあり。
2. ミールクーポン1,000円分を入園前に配付します。昼食時使うこと。
3. お土産は購入してもOKだが、持ち帰れる量にすること。（帰りは大荷物もある）
4. 班員とはぐれた場合は速やかに連絡を取り合い、合流すること。

MEMO

6 保健衛生上の注意

健康が一番！ 自分の健康管理は自分で責任を持って行うことが大切！

各自持参（常到手荷物として携帯）するもの

- 保険証（またはコピー）・緊急連絡先のメモ
- 常備薬（頭痛・生理痛の薬、胃腸薬、下痢止め、酔い止め等）
- 感染対策用品（マスク・携帯消毒液・ウエットティッシュやタオル）

【旅行前】

1. 修学旅行前は、規則正しい生活をして体調を整えておく。
睡眠を十分にとり、風邪をひかないように注意する。
2. 特に便秘になりやすい人、下痢をしやすい人は食事に気をつける。
3. 体の調子が悪い人や持病のある人は、前もって主治医の診察を受ける。
4. 常備薬は各自で用意する。使用方法等を事前に確認しておく。
5. 酔い止め薬のほとんどは乗車前に服用になっているため、服用時間
（何分前に服用すればよいか）や量、副作用などを確認しておく。
6. 保険証のコピーには、必ず緊急連絡先をメモしておく。

【旅行中】

1. 出発当日、朝の時点で体調が悪い時は検温し、参加の有無を保護者と相談する。
発熱時は修学旅行の参加を控える。
2. バスや新幹線内ではマスクを着用し、会話を控える。
3. お互いに健康に気を配り、風邪や新型コロナウイルス感染症の集団感染予防に努める。（救急バックは各クラスの保健委員が所持している。）
4. 具合が悪くなったときは、我慢しないで近くの先生方に早めに連絡する。
5. 睡眠不足は翌日の体調不良につながるので、決められた消灯時間を守り、
毎日しっかりと睡眠を取る。

6. 水分補給や食事の時など、マスクを外すときは会話を控える。
7. 車道などでのケガや事故に十分注意する。
8. 常備薬はあくまで自分用であるので、他の人には絶対にあげないこと。
(飲み慣れない薬は、体調の悪い時に副作用が出ることも考えられるため)
9. 新型コロナウイルス感染症対策のため、手洗い・手指消毒をこまめに行う。
そのため清潔なハンカチやタオルを用意しておく。
10. 遊覧船から身を乗り出したりしない。

【旅行後】

1. 2泊3日の慣れない土地での集団生活は、心身ともに疲れがたまるため、帰宅後はゆっくり休養して疲れを取ることを。(11月5日は代休です。
***11月6日(土)、11月7日(日)は登校日です。授業があります。**
2. 旅行後、体調に不調が生じた場合はすぐにかかりつけの病院を受診する。旅行中の傷病は日本スポーツ振興センターの災害給付金申請の対象になる場合がある。
(災害の内容によっては対象にならない場合もある。) 病院受診後は、担任の先生か学校へ連絡すること。
3. 健康観察を行い、発熱の症状がみられた場合は病院を受診すること。

【常備薬の持参(携帯)について】

1. 学校では普段、薬品によるアレルギー反応(じんましんなど)を避けるためなどの理由から、お薬を生徒に渡していません。修学旅行時も同じ対応になります。
2. 生徒間でお薬のやり取りは絶対に禁止です。
3. 次ページの項目を保護者の方と見て、「持参する薬品類」や「その使用方法」を相談し、各自で用意して持参してください。用意できたら□にレ点を付けましょう。
4. バッグに入れて持ち歩く分と、荷物で送る分を分けましょう。

《持物の確認》

	持参物	各自で持参する意味
<input type="checkbox"/>	体温計	朝と夕に体調確認のため、各自で検温を実施するため。 発熱は新型コロナウイルスの集団感染の疑いを把握するため。
<input type="checkbox"/>	酔い止め薬	服薬することで乗り物酔いが原因の不快感を軽くするため。
<input type="checkbox"/>	絆創膏	靴ずれ予防や軽いケガに対応するため。
<input type="checkbox"/>	胃腸薬	旅先での食事や、疲労で消化力が弱った時に対応するため。
<input type="checkbox"/>	マスク (1日1以上)	コロナ対策の必需品。できれば不織布素材のものが望ましい。 紐が切れることもあるため、予備もあるとよい。
<input type="checkbox"/>	ビニール袋	使ったマスク等を入れるため 数枚あるとよい。
<input type="checkbox"/>	手指消毒液	新型コロナウイルス感染症対策のため。
<input type="checkbox"/>	冷湿布 冷えピタ	必要と思われる人は用意を。学校からは急なケガの対応時の数枚しか用意できません。
<input type="checkbox"/>	主治医からの薬品	使用方法を守り、体調維持に努めること。
<input type="checkbox"/>	その他必要なもの	上記以外で、各自が必要なもの（コンタクト用品など）

【健康観察カードの記入について】

- 各自で毎日健康観察を行い記入する。
- この記録は、現地で医療機関を受診する際にも大切な資料となるので必ず記入すること。
- 記入は出発前日から行うこと、出発当日11月2日（火）の朝は、自宅で行なう。
旅行中は、朝・・・起床～朝食前の間に体調を確認して記入する。
夜・・・夕食後～就寝30分前の間に体調を確認して記入する。

【健康観察カード 記入ページ】

2年 組 番 氏名 _____

○良好 △あまり良くない ×体調が悪い

	記入例	11/1(月)		11/2(火)		11/3(水)		11/4(木)	
		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
検 温	36.5								
睡 眠	○								
食 欲	△								
便 通	△								
寒 気	○								
頭 痛	○								
咳	×								
倦怠感	○								
鼻 水	○								
のど痛	○								
関節痛	○								
その他	無し								

MEMO

7 各施設ホームページ QRコード

1日目宿泊 ホテル松島大観荘	
2日目宿泊 ホテル華の湯	
伊達政宗歴史館	
仙台うみの杜水族館	
東北サファリパーク	
あぶくま洞	
那須ハイランドパークマップ	



新幹線 座席	やまびこ	号	号車
1日目 ホテル			号室
2日目 ホテル			号室