



修学

旅行

小津編

2年組

もくじ

全般

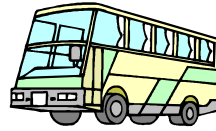
事前の連絡 2

保健だより 3

5

6

7



宮古島マップ

日程表（全体）

日程表（詳細）

行程等



宿泊・食事

ホテル見取り図 13

14

関係諸機関連絡先一覧

その他



旅行中の緊急連絡先

引率団宿舎	宮古島東急ホテル&リゾート
	TEL 0980-76-2109
本部携帯電話	080-8303-6622

荷物の準備 ★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

■先に送る荷物■ —— 11月25日（金）朝、学校に持ってくる

着替え（私服・下着類）	雨具（折りたたみ傘が便利）
寝るときの服	ビニール袋など
タオル・バスタオル	汚れてもよい服（民泊体験用）
洗面用具	濡れてもよい服（マリン体験用）
長袖（寒いとき用）	サブバッグ（マリン体験用）
防寒着（風を通さないもの）	水着・ビーチサンダル

- ※ ドライヤーは、民家にもホテルにもあるので持って行かない。
- ※【マリン体験】 ① 水着の上からウェットスーツを着る。
- ② 水着の上からはおれる長袖の防寒着を準備する。
- ③ ビーチクリーン・散策は、濡れてもよい服を着る。
(ジャージ、トレーナーとハーフパンツ、普段着など)
- ④ 陽差しが強い日には、日焼け止めがあるとよい。

■当日持って行く荷物■

しおり	健康保険証
筆記用具	常備薬（酔い止めの薬など）
初日の昼弁当	貴重品類（財布、スマホ、カメラなど）

- ※ 重さ10kg、3辺の合計115cm以内でないと機内に持ち込めない。
- ※ 危険物と判断されるものは機内に持ち込めない。
- (例) ① 刃物類（ハサミ、カッターナイフ、カミソリなど）
- ② 尖った物（先の尖ったピンセット、先の尖った傘など）
- ③ 引火性ガスを使用したスプレー類
- ④ コードレスヘアアイロン（電池がはずせれば持ち込み可）
- ⑤ 花火など火薬を含有したもの、凶器となり得る金属製の棒など。

服装について ★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

- ※ 私服（動きやすい服、歩きやすい靴、日焼けが気になる人は帽子）。
- ※ 新たに購入をせがむなど、保護者に負担をかけない。
- ※ 天候・気温はどうなるかわからない。重ね着で対応できるように！！

その他 ★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

- ※ 頭髪 → 毎月の頭髪検査と同じです。茶髪は禁止。
- ※ 集合 → 集合時間は必ず守ること。5分～10分前集合を心がける。
- ※ 問題行動を起こした人には特別指導（反省文・別行動など）あり。



修学旅行特別号

2016年11月

滋賀県立野洲高等学校保健室

もうすぐ修学旅行ですが、風邪をひいている人が多いようです。修学旅行に向けて体調を整えていってください☆

修学旅行中は気候も環境も違う場所での団体生活で、体調が崩れやすくなります。一人ひとりがいつも以上に健康管理に気を付けてください。気分が悪かったり、ケガをしたり、何かあった時はすぐに知らせてくださいね。無理をせず、楽しい修学旅行にいきましょう♪



出発前に・・・

◆保健関係の持ち物

- 薬**：薬は各自で持参すること。(酔い止め、痛み止め、頭痛薬、風邪薬など)
人によって体質や症状が違います。薬のアレルギーがでることもあります。
自分にあっただものを用意してください。
お医者さんから薬をもらっている人は必ず忘れないように!! (喘息の薬など)
- マスク4枚以上**
- 体温計**：学校でも用意しますが、自分の健康管理のためがあると役立ちます。
- ばんそうこう**：くつずれや何かの時に便利!
- 生理用品**：環境の変化から急になることもあるので用意しておこう。
生理痛がひどい人は下着やカイロで(特に下半身を)温かくね☆

◆健康管理と健康チェックをしてください。

前日は当日に備えて早く寝ましょう。

当日の朝、健康チェックをしましょう。熱が高かったり、インフルエンザ様症状があったら、残念ですが行くのをあきらめてください。無理をして行っても、自分もしんどいし他の人にもうつしてしまいます・・・。

もうすぐ楽しい修学旅行。林間学校・遠足。健康面での注意事項

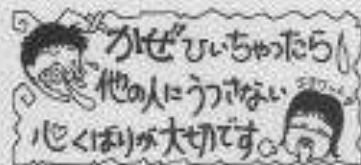
<p>睡眠時間を ★ 十分に確保する</p>	<p>3度の食事を きちんと食べる</p>	<p>排便の 習慣をつくる</p>
<p>適度に体を動かす</p>	<p>常備薬、 予備と必ず用意する</p>	<p>心配なところがあるときは 主治医に相談しておく</p>

乗り物に酔いや酔い人は特に注意!! 少しでも不安を解消の為にこれが重要なポイントです!

修学旅行中は...

◆ しっかり睡眠をとり、暴飲暴食しない!! ◆ 手洗いうがいをしっかりと!!

◆ マスク着用：咳やくしゃみなどの症状のある時は必ずマスクをしてください。



◆ 体調が悪いと感じたら早めに申し出てください。

自分のためにも、まわりの人にうつさないためにも...

◆ 温度の変化を衣類で調節し、汗をかいたら着替えたり、拭くこと。

◆ 水分補給も忘れずに、まとめて飲むのではなく、少量をこまめに。

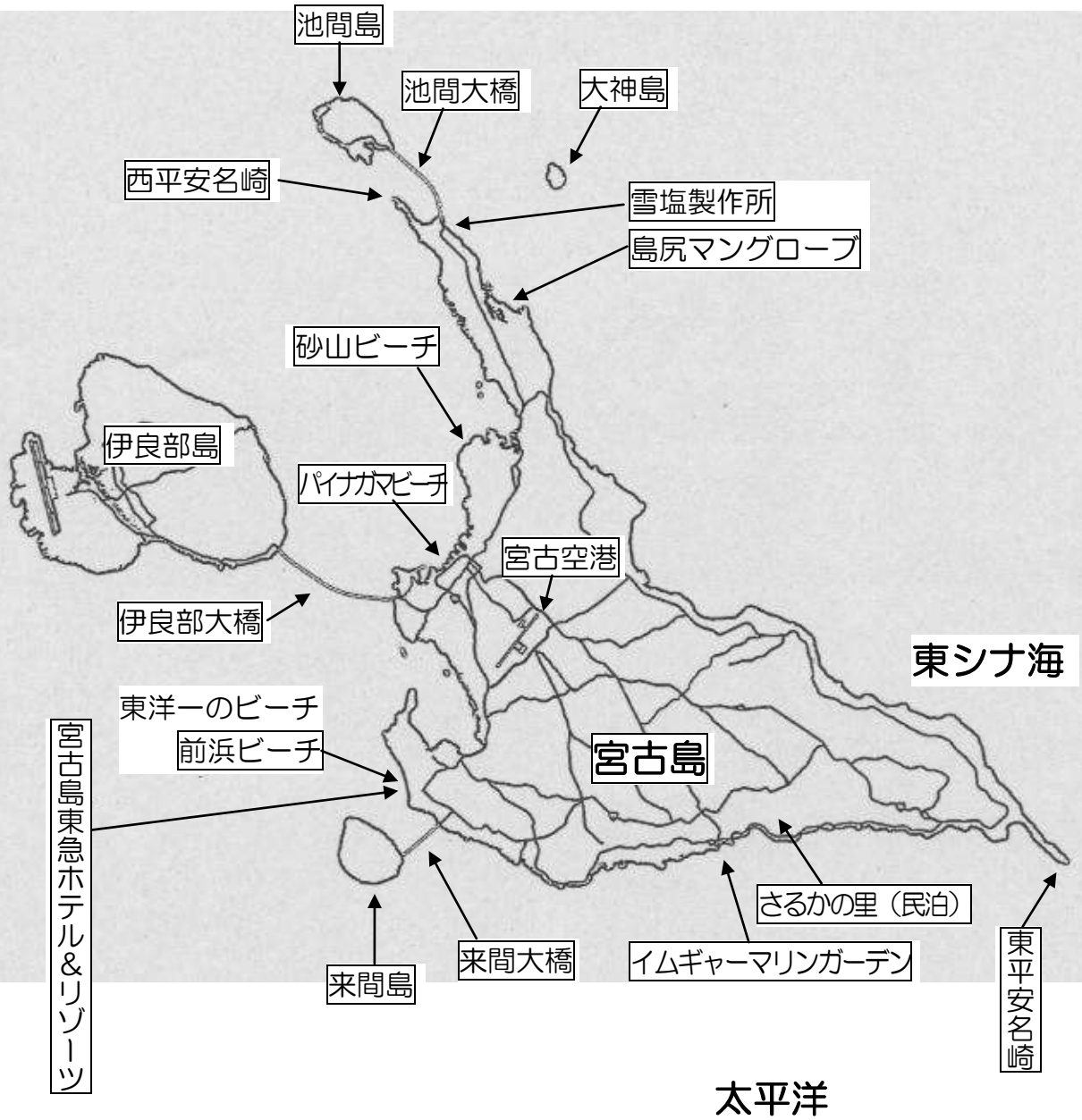
乗車中「楽しみだけ」乗車中「酔いや不安」酔いや酔いへの心配な人への

<p>前日は早く寝て ★ 体調を整える</p>	<p>当日の朝食は 腹八分目、しっかり食べる</p>	<p>酔い止めの薬、エチケット袋 忘れずに用意する!</p>
-----------------------------	--------------------------------	------------------------------------

吐くことを恐れない! 吐いてもいいや! と聞き通ると吐こう大丈夫なものです。周囲の人へお断り → 酔いや酔いへの心配りをよろしくお断りします。

* 酔い止めの薬を飲む人は、乗り物に乗る30分~1時間前に飲んでおこう!

[宮古島マップ](#) (←ここをクリックするとリンク先が開きます)



平成 28 年度修学旅行日程表

滋賀県立 野洲高等学校 様

平成 28 年 11 月 4 日作成

滋賀県立野洲高等学校 2 号
株式会社 日本旅行 滋賀教育旅行支店
 〒525-0032 滋賀県草津市大路 1-10-1
 営業日：月曜日～金曜日 10:00～18:00 (土日祝休業)
 TEL:077-563-2001 FAX:077-562-5813
 総合旅行業務取扱管理者 伊藤 実紀
 支店長 伊藤 実紀 担当 菅 山口 真未
お客様の旅行を取り扱うまでのお期間にご不明な点がございましたら、ご遠慮なく上記総合旅行業務取扱管理者にご質問下さい。

期日：平成 28 年 12 月 1 日(木)出発 12 月 4 日(日)帰着 3 泊 4 日(旅籠 1 泊・農山漁村家 2 泊)		教職員様		写真班		添乗員		合計	
生徒様 (4 クラス)		男性		女性		合計		合計	
男子	92	男性	141	女性	8	合計	(1)	(3)	149 名様

日次	月/日	行程	宿泊・体験施設
1	12/1 (木)	大さき荷物検査にホテルへ送りまし <small>(11月25日(金)業務)</small> 野洲駅南口 → 伊丹空港 → 那覇空港 6:30 7:50/9:10 (昼食弁当) 11:25 JAL2081 便 → 那覇空港 12:25 那覇空港 → 宮古空港 → 砂山ピーチ 13:20/14:00 14:30/15:10 (クラス写真)	ホテル 夕食 15:45 ③④組 17:30～ ①②組 18:30～ ホテル着後、前浜ビーチ 散策など自由時間 17:00～荷物受取 4組→3組→2組→1組
2	12/2 (金)	朝食 ③④組 6:30～7:15 ①②組 7:15～8:00 ホテル → 選択別体験学習 宮古島海宝館 → 上野公民館【入島式】 《昼食・買物》 12:20/13:30 8:50/11:50 14:00 着後、各農山漁村にて生活体験 ※体験別にバス乗車	【宮古島】 各農山漁村家 (さるかの里) (宮古島南部が中心) 生徒 6 名様ずつ
3	12/3 (土)	終日：各農山漁村にて生活体験 (農業体験) さとうきび刈り・果樹・ゴーヤなど野菜の手入れ。(郷土料理体験) 島豆腐づくり・島野菜料理 (海の体験) 潮干狩り・釣り・貝拾い。【その他】三味線・星空観察・ヤシガニ取り・虫跡めぐり	
4	12/4 (日)	大さき荷物検査自宅へ送りまし 公民館もしくは宮古空港で弁当配布 各家来... 城辺公民館【離島式】 9:50～離島式/10:20 出発 那覇空港 → 伊丹空港 → 野洲駅南口 11:00/12:05 12:50 (昼食弁当) 14:25 ANA1724 便【③④組+先生 4 名+カメラ 1 名+添乗員 2 名】 10:40/11:40 12:30	

日程につきましては、作成日を基準として作成しております。
 運轉状況の時刻変更や運轉状況により、変更が生じる場合がございます。お客様が生活する場合がございます。
 添乗員は旅程管理に万全を尽くすため、お客様に同行させて頂いて頂きます。なおお客様の乗降場所からのご乗降はお客様のご都合で、同行の場合はお客様各位のご理解とご協力を願います。
 記入例：JR 飛行機 バス 船 ロープウェイ 徒歩・・・

日程表

1日目 12/1(木) 【A】3・4組 【B】1・2組

【A】	【B】	行動内容		生徒留意点
6:20		野洲駅南口前 集合		① 駅に着いたらすぐバスに乗る ★クラス番号＝号車番号 ★トランクには荷物を入れない ★バスの座席は自由だが、奥から座る ② トイレを済ませて乗車 ③ 車内で点呼
6:30		野洲駅南口前 出発		
		道中		★トイレ休憩は、原則なし
7:50		伊丹空港 到着		① 集合場所へ移動(バスに忘れ物をしないように) ② 集合したら、搭乗券を受け取る(モノレールの下) ★絶対に失くさないこと(失くすと乗れない!) ③ クラスごとに出発ロビーへ ④ 手荷物検査・ボディチェックを受ける ★金属類やペットボトルはすべてトレイにのせる ⑤ 搭乗ゲート前ロビーまで行って待機
8:00		バスを降車して集合 → 出発ロビー → 保安検査 → 搭乗ゲート前ロビー		
8:40		搭乗準備		① 搭乗順に整列・点呼(トイレは済ませておく) ★4組男子→1組男子→4組女子→1組女子 ② 航空機は、バスや列車とは勝手が違う ★機内では携帯電話・スマホは電波オフにする ★離着陸時は携帯電話・スマホ使用禁止 ★荷物は指定の場所に置く ★トイレ以外は立たない ③ 機内で各自持参した昼食を食べてもよい ★ゴミの処理は機内乗務員の指示に従う ★那覇空港到着後に食事をするのもOK ④ 到着20分前までにトイレを済ませておく
9:10		伊丹空港 出発 JAL 2081		
11:25		那覇空港 到着 移動		① クラスごとに整列・点呼後、諸注意を聞く ★経路が複雑なのではぐれないように ★【A】は整列・点呼後、そのまま次の飛行機へ ★【B】は一旦解散し、次の整列・点呼まで自由 ② 【B】は各自持参した昼食を食べてもよい
11:35	12:30	【A】 そのまま 次の飛行 機へ	【B】 解散した 場所で集 合	① 【B】は解散した場所で再集合、整列、点呼 ② 搭乗券を受け取る ★絶対に失くさない(失くすと乗れない!) ③ 搭乗ゲート前で待機

クラス単位
の時はずつ
と同じ

上り 6:02 野洲駅
下り 6:05 野洲駅

[伊丹空港フロアマップ](#) (←ここをクリックするとリンク先が開きます)

[那覇空港フロアマップ](#) (←ここをクリックするとリンク先が開きます)

[宮古空港フロアマップ](#) (←ここをクリックするとリンク先が開きます)

11:55	12:50	搭乗準備	①搭乗順に整列・点呼(トイレは済ませておく) ★【A】は4組男子→3組男子→4組女子3組女子 ★【B】は2組男子→1組男子→2組女子1組女子
12:25		【A】那覇空港 出発 JTA 559	②航空機は、バスや列車とは勝手が違う ★機内では携帯電話は電源オフモードにする ★離着陸時は携帯電話・スマホ使用禁止 ★荷物は指定の場所に置く ★トイレ以外は立たない
	13:20	【B】那覇空港 出発 ANA 1183	
13:20	14:15	宮古空港 到着	①空港(到着ゲート)を出たら、すぐにバスに乗車 ②車内で点呼
14:00	14:55	宮古空港 出発	
14:30	15:25	砂山ビーチ 到着	①天候が良ければクラスで記念撮影 ②トイレを済ませて乗車後、車内で点呼
15:10	16:05	砂山ビーチ 出発	
15:45	16:40	ホテル 到着	①バス降車前にホテルでの注意事項を聞く ②まっすぐ部屋へ ★カードキーは部屋に1枚 ★オートロックに注意 ★ルームスリッパで部屋を出ない ★入浴は部屋の浴室を使用 ★部屋の電話で外線につけない ★宿舎到着後、ホテル敷地外に出ない ★ホテルのプールに入らない ★ベランダから出ない
17:00		荷物受取	★4組→3組→2組→1組
17:30	18:30	夕食(3・4組)	★会場は1階「パームテラス」(ブッフェ形式) ★座席は指定しないが、端から詰めて座る ★点呼まで自由だが、荷物を整理しておくこと ★売店は22時まで営業 ★お土産でアルコール類の購入は禁止
		夕食(1・2組)	
22:00		点呼	★各自、自室にて点呼を受ける ★これ以降は、他の部屋への出入りは禁止
22:30		消灯・就寝	★翌日に備えて、睡眠をしっかりとること

2日目 12/2(金)

時刻		行動内容	生徒留意点
6:00		起床	
6:30	7:15	朝食(3・4組) 朝食(1・2組)	★会場は1階「パームテラス」(ブッフェ形式) ★座席は指定しないが、端から詰めて座る ★点呼まで自由だが、荷物を整理しておくこと
8:00		出発準備	★部屋でトイレを済ませておく ★忘れ物がないか確認する ★カードキーはツアーデスクに返却 ★バスに乗車(クラスごとではなく選択別体験で分かれる) ★荷物はバスのトランクに積み込む ★車内で点呼
選択別体験学習			
■シュノーケル&バナナボート → 1号車(1・2組)、2号車(3・4組)			
8:30	ホテル 出発	★持ち物 水着・バスタオル・ビーチサンダル	
8:35	パイナガマビーチ 到着 シュノーケル&バナナボート体験		
11:50	パイナガマビーチ 出発		
12:30	海宝館 到着		
■シーサー作り/ストラップ作り → 3号車			
9:00	ホテル 出発	★持ち物(シーサー作り) 動きやすく汚れても良い服装 ★持ち物(ストラップ作り) 動きやすい服装	
9:15	宮古島市体験工芸村 到着 シーサー作り/ストラップ作り体験		
11:45	宮古島市体験工芸村 出発		
12:15	海宝館 到着		
■グラスボート → 4号車			
9:00	ホテル 出発	★持ち物 動きやすい服装	
9:50	池間島 到着 グラスボート体験		
10:50	移動		
11:00	池間売店		
11:30	池間島 出発		
12:15	海宝館 到着		
12:30	昼食・買物		★選択別体験ごとに座る ★買い物は早めに済ませます ★選択別体験と同じバスに乗る ★車内で点呼
13:30	海宝館 出発		

13:50	上野公民館 到着	①男女別、民泊グループ別で整列・点呼 ★民家の番号順に並ぶ
14:00	上野公民館 入村式	②団長挨拶 → 生徒代表挨拶 → 民家代表挨拶 ★静かに話をきくこと ③終わったら、各民家の車で移動 ★あいさつをしっかりすること

3日目 12/3(土)

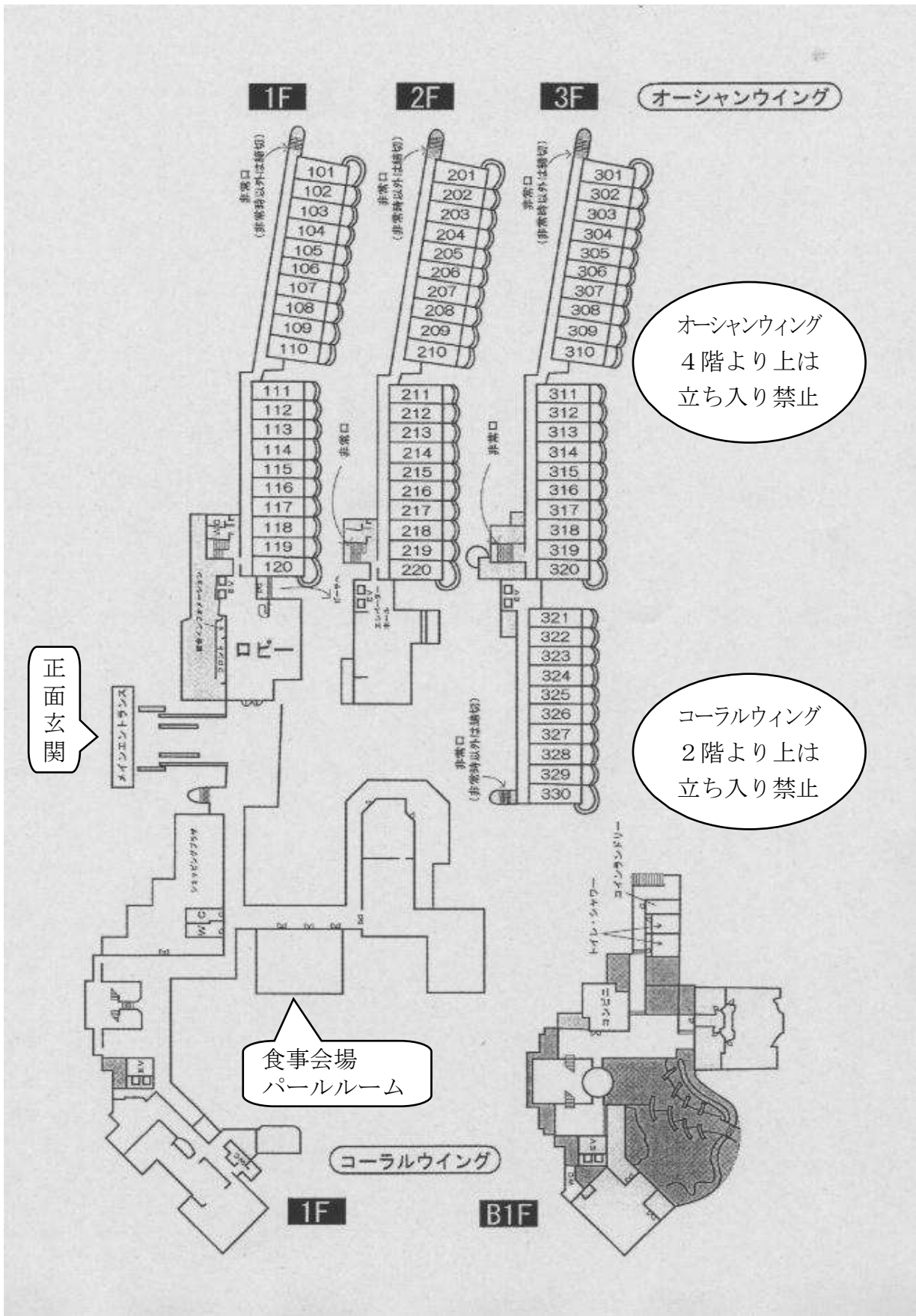
時刻	行動内容	生徒留意点
終日	ホームステイ	①生活リズム・時間・仕事・すべて各家庭の日常生活と同じようにし、家族の一員として過ごす ②緊急事態発生時は本部携帯に連絡する

4日目 12/4(日) 【A】3・4組 【B】1・2組

【A】	【B】	行動内容	生徒留意点
8:00		出発準備	★民家でトイレを済ませておく ★忘れ物がないか確認する
9:40 9:50		城辺公民館 到着 離村式	①各民家の車で移動 ★お礼をしっかりすること ②指定のトラックに大きな荷物を積む ★ネームタグがあるか確認すること ★帰りの荷物は飛行機で送るので、注意すること！ ★以下のものは絶対に入れない！ モバイルバッテリー、電池 整髪料、除光液、マニキュア ペットボトル、割れ物 ③男女別、民泊グループ別で整列・点呼 ★民家の番号順に並ぶ ④団長挨拶 → 生徒代表挨拶 → 民家代表挨拶 ★静かに話をきくこと
10:20		バス乗車 ↓ 宮古空港へ	①手荷物とサブバッグは車内に持って入る ②トイレを済ませて乗車 ③車内で点呼

10:40	宮古空港 到着	①集合場所へ移動(バスに忘れ物をしないように) ②集合したら、お弁当と搭乗券を受け取る ★絶対に失くさないこと(失くすと乗れない!) ★お弁当の消費期限は 14:00 まで ③クラスごとに出発ロビーへ ④手荷物検査・ボディチェックを受ける ★金属類やペットボトルはすべてトレイにのせる ⑤搭乗ゲート前ロビーまで行って待機
10:50	バスを降車し、集合 → 出発ロビー → 保安検査 → 搭乗ゲート前ロビー	
11:10	11:35 搭乗準備	①搭乗順に整列・点呼(トイレは済ませておく) ★【A】は4組男子→3組男子→4組女子3組女子 ★【B】は2組男子→1組男子→2組女子1組女子
11:40	【A】 宮古空港 出発 ANA 1724	②航空機は、バスや列車とは勝手が違う ★機内では携帯電話は電源オフモードにする ★離着陸時は携帯電話・スマホ使用禁止 ★荷物は指定の場所に置く ★トイレ以外は立たない
12:05	【B】 宮古空港 出発 JTA 558	③機内で昼食を食べてもよい ★ゴミの処理は機内乗務員の指示に従う ④到着20分前までにトイレを済ませておく
12:30	12:50 那覇空港 到着	★経路が複雑なのではぐれないように ★クラスごとに整列・点呼後、諸注意を聞いて解散 ★昼食を食べてもよい
13:35	解散した場所で集合	①解散した場所で再集合、整列、点呼 ②搭乗券を受け取る ★絶対に失くさない(失くすと乗れない!) ③搭乗ゲート前で待機
13:55	搭乗準備	①搭乗順に整列・点呼(トイレは済ませておく) ★4組男子→1組男子→4組女子→1組女子
14:25	那覇空港 出発 ANA 766	②航空機は、バスや列車とは勝手が違う ★機内では携帯電話は電源オフモードにする ★離着陸時は携帯電話・スマホ使用禁止 ★荷物は指定の場所に置く ★トイレ以外は立たない ③到着20分前までにトイレを済ませておく
16:15	伊丹空港 到着	①学校までは休憩はないので、トイレを済ませる
17:00	伊丹空港 出発	②バス乗車場所まではぐれずについて行く ③車内で点呼
18:20	野洲駅南口前 到着	①忘れ物をしないこと ②ゴミは各自で持ち帰る

宮古島 東急ホテル&リゾート 館内見取図



オーシャンウイング

1F

2F

3F

オーシャンウイング
4階より上は
立ち入り禁止

正面玄関

コーラルウイング
2階より上は
立ち入り禁止

食事会場
パールルーム

コーラルウイング

1F

B1F

【警察署】

宮古島警察署

〒906-0012 沖縄県宮古島市平良字西里 1092-1

TEL:0980-72-0110

【消防署】

宮古島市消防本部

〒906-0013 沖縄県宮古島市平良字下里 1792-6

TEL:0980-72-0943

【保健所】

沖縄県宮古福祉保健所

〒906-0007 沖縄県宮古島市平良字東仲宗根 476

TEL:0980-72-2420

【病院①】

沖縄県立宮古病院

〒906-0007 沖縄県宮古島市平良字下里 427-1

TEL:0980-72-3151

【病院②】

宮古島徳洲会病院

〒906-0014 沖縄県宮古島市平良字松原 552-1

TEL:0980-73-1100