

<保健上の注意>

- ① 出発1週間前からじゅうぶん睡眠をとり、体の調子をととのえておくこと（健康観察記録表の記入）
- ② 出発前日は早く寝て、十分眠っておくこと。異常のある時は、連絡をして中止すること西参加できる程度であったら、事前に担任の先生にその様子を申し出しておく。
- ③ 薬品は学校でも用意するが、胃腸薬、よい止め、かぜ薬など自分でも用意する。また、喘息等、持病薬は忘れず持参すること。
- ④ 校医の先生と一緒にいかれるが、迷惑をかけぬようお互いに健康に留意すること。
- ⑤ 旅行中、宿舎で睡眠不足の為に具合が悪くなることが多いから注意すること。
- ⑥ 旅行中、具合が悪くなった人は無理せず早目に申し出ること。
- ⑦ 保険証の番号、種類をひかえておくこと（しおり、後面）

<入浴順序>

第1日目 A → G

第2日目 G → A

入浴の心得

- 係生徒は先に入浴する。
- 係生徒は入浴の連絡や班員の入浴の世話をする。
- 係生徒は入浴の後始末と忘れものの有無を確認する。
- 一般生徒は係の先生の指示により班単位で入浴する。
- 入浴は、さっと汗を流す程度に能率的に行なう。

<写真撮影>

撮影箇所

第1日目 二条城

※スナップは

第2日目 法隆寺、南大門

随時

第3日目 清水寺、京都御所又は東寺

撮影の心得

- 学級単位でA組から順番に
- 撮影時は能率的に集合し整列しすみやかに行なう。

<食事献立 予定>

- 夕食 白身の魚フライとミンチカツ（キャベツ、トマト、パセリ、マカロニ）、ハム、ギョーザ、フルーツ、香の物、吸物
- 朝食 味つけのり、金平ごぼう、ハム1枚、味そ汁、香の物
- 牛肉のすきやき