

## 修学旅行上の注意

### 1 生徒心得

- ・修学旅行は学校教育の一環であることを認識し、南陵高生としての自覚を持って行動をする。
- ・集団行動であるので、時間を厳守し、他の人に迷惑になることはしない。時間は常に自分で確認し、最低でも5分前集合を心がけ、点呼は速やかに行う。
- ・海外での研修旅行となる。日本と違う文化や習慣、マナーがあり、時に大変失礼にあたる行為があるので、日本国内でのマナー違反は海外でもマナー違反であると常に心がけること。

### 2 持ち物（持ち物チェックリストは最終ページを参照）

- ①余計なものは持って行かず、できるだけ少なくする。また、持ち物すべてに記名すること。
- ②大型荷物（預入荷物…20kgまで、鍵付きがよい）と、手荷物（機内持ち込み荷物…7kgまで）に分けること。
- ③大型荷物はみやげなどを購入することを考えて、余裕をもって荷造り等の準備をすること。貴重品（現金、パスポート、Eチケットなど）は手荷物に入れておくこと。

#### <参考>機内持ち込み荷物について～禁止物～

- ・はさみ、カッターナイフ、針（携帯裁縫用の小型のはさみも含む）など鋭利な道具
  - ・スプレー缶（虫除け、制汗剤、整髪料も不可→大型荷物に入れること）  
※スプレー缶で、揮発性のあるもの、「火気厳禁・高圧注意」などと書いてあるものは大型荷物でも禁止。空港で没収されることがあるので注意すること。
  - ・100mlを超える液体は持ち込み制限がある。  
※液体物の持ち込み制限
    - あらゆる液体物は100ml以下の容器に入れる。（100mlを超える容器に100ml以下の液体物が入っている場合でも不可。液体物の中には、ジェル状のもの、エアゾール、スプレーなども含まれる。歯磨き粉、ヘアジェルなど）
    - それらの容器を再封可能な容量1リットル以下のジッパーのついた透明プラスチック袋に余裕を持って入れる。（袋は1つのみ）
    - 機内持ち込み制限に引っかかってしまった物は、廃棄するしかないと思っておくこと。
    - 透明プラスチック袋を、他の手荷物とは別に、検査場において検査員に提示しなければならない。
- ④ドライヤー、シャンプー、石鹸、歯ブラシはホテルにあるが、自分用で毎日使っている物を持って行きたい場合は、前記の<参考>の注意をよく読み、必ず大型荷物に入れること。
  - ⑤タオル、バスタオルはホテル各部屋に備え付けてあるが、部屋から持ち出しは禁止。
  - ⑥着替えのTシャツや下着類は若干多めに準備すること。
  - ⑦突然の悪天候に備えて、折りたたみ傘等を持って行くこと。

- ⑧小遣いは1万円～2万円程度で十分である。多額な現金やキャッシュカードを持って行かないこと。  
現金は、2日目のグループ別行動の交通費、入場料、昼食と各自必要な物（飲食代）、みやげの購入しか使いません。
- ⑨普段服用している薬など自分で必要と思われる物は持って行くこと。（常備薬など）
- ⑩トイレの状況が日本とは違うので、ポケットティッシュは十分に持って行くこと。

### 3 服装

- ①2日目のグループ別行動以外、野外はすべて制服で行動をする。本校指定の冬服の制服を正しく着用すること。  
（男子：カッターシャツ、制服、ネクタイ、ローファー  
女子：カッターシャツ、制服、リボン、ローファー）
- ②2日目のグループ別行動の時間は、基本的に自由であるが、学校行事であることを念頭に、華美な服装はさけること。肌を露出しすぎる服装は禁止する。（タンクトップやミニスカートなど…自ら危険な分子を作らない）
- ③現地では半袖でも過ごせる気候ではあるが、飛行機やバス、ホテルなどでは冷房がきつい場合があるので、長袖や、薄い上着を用意しておくが良い。
- ④2日目のグループ別行動の際の服装で、靴に関しては履き慣れた靴を用意すること。クロックスなどのサンダルやかかとの高いミュール、ハイヒールなどは現地での活動には不適切なので厳禁とする。
- ⑤修学旅行のために新たに衣服等を購入する必要はない。

### 4 空港・機内での注意

- ①空港にて、飛行機に搭乗するまでに数回、パスポートの提示を求められるが、パスポートは絶対に落とさないこと。パスポート・搭乗券・出入国カードはすぐに出せるようにしておくこと。
- ②搭乗前に携帯電話や他の電子機器（デジカメ等）の電源はOFFにすること。以後機内では使用できない。
- ③空港内および機内は他の一般の乗客が多数おられる。大声で騒いだり、席を立ってうろうろついたり、通路や座席を占領したり等のマナー違反を絶対にしないこと。
- ④飛行中はシートベルトを必ず装着し、トイレ以外では座席を離れないこと。

### 5 海外の国際空港での注意

- ①預けてあった大型荷物を受け取ったら、自分の荷物かどうか、破損がないか必ずチェックすること。
- ②大型荷物が出てこない等のトラブルがあった場合は、直ちに教員か現地のコーディネーター（ガイド）さんに連絡すること。
- ③税関検査は通常、無申告なので制止されることはまずないと考えられるが、制止された場合には素直に検査に応じること。

### 6 バスでの注意

- ①日本でも、海外でも、バスの中では原則飲食禁止とする。（ふたのできる飲料飲み可とする。）
- ②バス酔いの恐れがある場合は、酔い止めなどの常備薬を持参し、事前に服用しておくこと。

## 7 レストランでの注意

- ①教員やガイドさんの指示に従って、到着した者から順に詰めて着席すること。
- ②食事が終わっても、指示があるまで待機すること。
- ③適宜、トイレに行くように心がけること。

## 8 ホテルでの注意

- ①入室の際に備品や施設の破損を確認すること。あればすぐに教員やガイドさんに報告すること。
- ②非常階段などの避難経路を確認しておくこと。
- ③ドアはオートロックになっているので、部屋を出るときは必ずルームキーを持って出ること。
- ④廊下やロビーは公共の場である。パジャマ・スリッパで部屋から出ないこと。
- ⑤他のお客様の迷惑になるので、部屋の行き来には十分気をつけること。部屋の内外を問わうるさくすることは厳禁とする。
- ⑥夜の点呼の時間には必ず自室にいること。その時間までに入浴は済ませておくこと。
- ⑦夜の点呼以降の部屋移動は禁止とする。
- ⑧冷蔵庫は使用しても良いが、冷蔵庫の中にあらかじめ備え付けてある飲料類は絶対に飲食しないこと。(有料となる。)
- ⑨部屋の水道水は絶対に飲まないこと。ミネラルウォーターがひとり1日1本支給されるので、その水を飲むこと。
- ⑩貴重品は各自で管理するか、部屋内のセーフティーボックスを使用すること。(多額の現金やパスポートを部屋のテーブルやベッドの上に置きっぱなしにしないこと。)
- ⑪チェックアウトの際にはルームキーの返却を忘れないこと。

## 9 海外の法規とマナー

- ①日本と同様、外国の規則は当然守らなければならない。
- ②ゴミ、空き缶などのポイ捨て禁止。ゴミ箱が見当たらない場合は持ち帰ること。
- ③唾や痰を道路に吐くなど、マナー違反は厳禁である。
- ④歩行者優先の考えが日本ほど浸透していないので、交通安全には十分気をつけること。特に信号が青でも必ず周りを確認して横断すること。
- ⑤駅やバス停、地下鉄の構内、車内など公共の場所での飲食は厳禁。
- ⑥トイレにて、使用後のティッシュペーパーは便器の中に流さず、個室の中にある備え付けのゴミ箱に入れること。

※ マナー違反には罰金が伴うことがあるので、絶対にしないこと。

## 10 通貨と買い物

- ①学校を出発して、学校に戻るまでにかかる個人負担分は、2日目のグループ行動に関わる交通費や入場料、飲食代、4日間を通してみやげ代、2日以外の飲料代が考えられる。特に入場料が高額な施設に行く場合を除き、日本円で1万円あれば十分であると考えられる。決して高額の現金を持ってこないこと。
- ②土産は学校や自宅でも購入することが可能である。その際は専用の申込用紙を使用し、個人的に発注、支払いをすること。
- ③日本に帰国する際、硬貨(コイン)は日本円に換金できないことがあるので、できる限り使い切る方がよい。

- ④たとえみやげでも、酒類、たばこ、ライターなどの喫煙具、ナイフなどの危険物の購入は禁止します。発見した場合は没収、指導の対象となるので注意すること。

## 1.1 健康管理について

### ◎規則正しい生活をする

- ①慣れない環境では気付かないうちに、疲労がたまりやすくなる。元気だと思っても、自分のため、友達のため、次の日の活動のために、消灯時間になったら眠るようにすること。
- ②食事の時間に適度に食べて、なるべく間食は控えること。だらだらと菓子などを食べ続けていると、胃腸に負担がかかって、便秘や下痢の原因になることがあるので気を付けること。

### ◎体調管理は万全か

- ①治療中の傷病については、病院の主治医先生と相談しておくこと。
- ②出発の日に体調が悪い場合は速やかに学校に連絡をして、場合によっては旅行を控えること。

### ◎薬について

- ①日常服用している薬は必ず持参し、医師の指示通りに服用する。
- ②内服薬は学校から渡すことはない。不調時に備えて飲み慣れた薬を持参すること。
- ③薬は人によって効果が異なり、アレルギー症状が出ることもある。薬を他人にあげたり、もらったりしないようにすること。不調なときは必ず教員かガイドさんに申し出ること。

#### ※あると便利なもの（保健関係）

- |  |                                |                                  |
|--|--------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 風邪薬・解熱鎮痛剤・胃腸薬 | <input type="checkbox"/> 酔い止め薬 | <input type="checkbox"/> ばんそうこう  |
| <input type="checkbox"/> マスク           | <input type="checkbox"/> 冷却シート | <input type="checkbox"/> 目薬      |
| <input type="checkbox"/> コンタクトケア用品     | <input type="checkbox"/> のど飴   | <input type="checkbox"/> その他の常備薬 |

### ◎感染症を予防する

- ①外出後や食事前には手洗い、うがいをする。
- ②タオルやカミソリなど自分専用のものを使用すること。また、むやみに飲み物の回し飲みもしないこと。
- ③動植物（特に鳥類）には、むやみに触らないようにすること。

### ◎健康チェックをする

- ①海外は日本と気候が異なる。また、慣れない生活を送るので、体調の変化も十分に考えられる。このことを常に考えて行動をすること。
- ②毎朝自分の健康状態をチェックすること。
- ③無理をすると事故の原因にもなる。不調時は、教員またはガイドさんに早めに申し出て、その指示を受けること。
- ④現地では生水を絶対に飲まないこと。水分補給は必ずミネラルウォーターにすること。

◎飛行機では

- ①急激な気圧の変化で耳が痛くなったり、聞こえにくくなったりすることがある。唾液を飲み込む、あくびをする、耳抜きをすることで改善することがある。そのままにしておくと頭痛の原因にもなるので気を付けること。
- ②機内は乾燥しやすいので、必要に応じて目薬などを手荷物で持って行くと良い。また、冷房が効きすぎて寒く感じることもあるので、ブレザーの着用を忘れないようにすること。それでも寒さを感じる場合はCAさんにブランケットを借りることができることも覚えておくこと。

◎乗り物酔いのある人

- ①必ず酔い止めの薬を持参し、乗る前の30分前に飲んでおくこと。
- ②睡眠不足や食べ過ぎ・空腹は、酔う原因となるので注意すること。

◎アレルギーのある人

- ①アレルギーのある人は、旅行中自分自身で気を付けること。
- ②自分で判断できないときや不安なときは摂取、接触を避けること。

◎旅行から帰ってきたら

- ①普段の生活リズムが早く回復するよう十分休養をとり、授業再開に備えること。
- ②身体に異常が現われた場合は直ちに受診し、修学旅行に参加したこと（場所や活動内容など）を医師に告げて診察してもらうこと。その結果は必ず担任に報告すること。

## 1.2 生活指導面

修学旅行はあくまでも学校行事である。修学旅行中に、法令違反や問題行動を起こした場合、修学旅行中の行動を一部、または全部を制限してもらう可能性がある。せっかくの修学旅行なのに、さまざまな活動に参加できないということがないように、各自が自覚を持って行動すること。

また、現地の法律に違反し、警察等、現地の関係機関に拘束されるような事態が起こった場合は、一緒に日本へ帰国することができない。日本ではないのですから、遊び半分、ちょっとスリルを、このくらいなら… という幼稚な考えで行動しないこと。軽はずみな行動が思わぬ結果を招きかねない。旅行前もおなじである。普段からの行動に注意をすること。

君たちは日本代表であることを常に頭に入れておくこと。

## 1.3 その他

- ①パスポートは絶対になくさない、落とさない、盗られないように注意すること。

※パスポートをなくしたら

- ・日本大使館、日本領事館で再発行の手続きを行う。コピーを持っていると比較的早くなる可能性はある。新しいパスポートができるまで出国できない。自己負担の別途料金が発生する。

- ②パスポートとそのコピー（顔写真のページ）を別に保管しておくこと。
- ③日本との時差は－1時間。腕時計の調整の仕方を確認しておくこと。
- ④海外では電圧やコンセントの形が違うので、電化製品は変換コンセント・変圧器なしでは使えない。

- ⑤携帯電話は海外で使用できる物もあるが、通話、メールとも受信するだけでも高額な料金が発生する。多額の費用がかかるので、緊急時以外、旅行中は通話、メールで使わないこと。ただし、Wi-Fiがある場所ではメールなどのSNSを利用しても無料である。

## 持ち物チェックリスト ※すべての私物に記名をすること。

### (1) 手荷物 (機内持込)

- |  |                                     |
|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> パスポート                             | <input type="checkbox"/> 搭乗券 (当日配布) |
| <input type="checkbox"/> パスポートのコピー (顔写真のページ) (財布に入れておくと良い) |                                     |
| <input type="checkbox"/> 出入国カード (当日配布)                     | <input type="checkbox"/> 修学旅行のしおり   |
| <input type="checkbox"/> 筆記用具                              | <input type="checkbox"/> ハンカチ・ティッシュ |
| <input type="checkbox"/> 現金 (1~2万円程度) (初日に両替する分と別にしておくと良い) |                                     |
| <input type="checkbox"/> 財布 (カードや貴重な物は日本に置いていく。2つあると便利)    |                                     |
| <input type="checkbox"/> フェイスタオル1枚 (なくても良いが、あると便利)         |                                     |
| <input type="checkbox"/> 常備薬 (酔い止め薬、調整剤、風邪薬等1日分)           |                                     |
| <input type="checkbox"/> ビニール袋 (ゴミ入れ等に使用する)                |                                     |
| <input type="checkbox"/> 学校で配布したガイドブック                     |                                     |

### (2) 大型荷物 (預入荷物) ※ホテルに着くまで基本開けられない。

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 制服のワイシャツ                        | <input type="checkbox"/> 下着 (4日分・1日分多めに)     |
| <input type="checkbox"/> 部屋着 (ホテルの部屋内で着る服・学校の体操服、ジャージも可) |  |
| <input type="checkbox"/> 寝巻き                             |  |
| <input type="checkbox"/> タオル (雨天時などに使用)                  | <input type="checkbox"/> フェイスタオル (2、3枚あると便利) |
| <input type="checkbox"/> 常備薬                             | <input type="checkbox"/> 靴下 (4日分・1日分多めに)     |
| <input type="checkbox"/> 洗濯物、汚れ物入れ大型袋                    | <input type="checkbox"/> 折りたたみ傘              |
| <input type="checkbox"/> ハンカチ・ティッシュ (ポケットティッシュは多めに)      |  |
| <input type="checkbox"/> 2日目のグループ行動時の私服・靴 (華美でない物)       |  |
| <input type="checkbox"/> 携帯電話の充電器                        |  |

### (3) 出発日、3日目、帰国日の服装 ※学校生活を送る服装と基本同じ。

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 制服                  | <input type="checkbox"/> ネクタイ、リボン      |
| <input type="checkbox"/> ローファー               | <input type="checkbox"/> 機内持ち込み用の小さめの靴 |
| <input type="checkbox"/> 腕時計 (なくても良いが、あると便利) |  |

### (4) あると便利な物

- |                                      |                                 |
|--------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 計算機         | <input type="checkbox"/> アイマスク  |
| <input type="checkbox"/> ハンガー (部屋干用) | <input type="checkbox"/> 変圧器    |
| <input type="checkbox"/> 予備の荷物入れ鞆    | <input type="checkbox"/> ガイドブック |
| <input type="checkbox"/> 現地言語の辞書等    |                                 |