

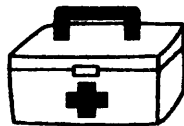
ほけんだより ~ 沖縄修学旅行 その3~

旅行中に多い病気・ケガ

第1位 胃腸症状
暴飲暴食が原因です。
気づかないうちに、
ダラダラ食べて、胃が
休まらない状態に
なってしまいます。

第2位 頭痛・発熱
テンションが高過ぎて
疲れてしまいます。
一時的なことも多いけど
ほどほどの行動を。

第3位 靴ずれ
小さなことだけど、とても
憂鬱な気持ちになってしまう。
靴ずれ予防は大事です。



1日目…嬉しくて、楽しくて、元気！
2日目…胃痛・腹痛が多くみられます。
3日目…疲れがたまり、ついに発熱！
修学旅行は、こんなパターンが多いです。

ドクターストップがかり
旅行を中止して、先に帰ら
なければならない場合や
みんなと一緒に帰れない場合もあります。
体調次第で90%楽しさが決まります。



4日目のポイント

班別自主研修

最終日は各班でテーマを決めての自主研修。

国際通りにはお菓子・雑貨・アクセサリーなど色とりどりの沖縄が揃っています。

「時間を忘れて、集合時間に間に合わない!!!」なんてことがないようにしましょうね。

ランチも各班で自由に取りますが、迷っていると時間がなくなってしまうので要注意！

買い忘れがないように、お目当てのものは事前にチェックしておきましょう。

修学旅行の1つの楽しみは食事♪ 3日目はひめゆり会館で昼食。沖縄の郷土料理が盛りだくさんです。
好みはいろいろあると思いますが、みんなで食べる食事は楽しいですよ～ *メニューは変更になる場合があります

1日目 昼食 お弁当

- ・ごはん ・肉団子
- ・プレーンオムレツ
- ・鶏のから揚げ
- ・野菜コロッケ
- ・豚ロース串カツ
- ・焼きハンバーグ
- ・ポテトサラダ
- ・しゅうまい
- ・春雨サラダ

3日目 昼食 ちゃんぷる一膳

- ・ごはん ・サラダ
- ・ふーちゃんぷる
- ・クーブイリチー
- ・魚フライ ・ポーク
- ・煮物 ・島豆腐
- ・紅芋フライ ・ミミガー
- ・さくら大根 ・もずく酢
- ・沖縄そば
- ・パイナップル

3日目 夕食 バーキュー

- ・ごはん ・卵スープ
- ・沖縄風焼きそば
- ・ソーセージ
- ・牛ロース
- ・豚ロース
- ・焼き鳥
- ・エビ
- ・イカ
- ・カップアイス



4日目 朝食 バイキング

- ・ごはん みそ汁 漬物2種
- ・パン ・クロワッサン
- ・パンケーキ
- ・ショートパスタと
野菜のトマト煮
- ・スクランブルエッグ
- ・ポークソーセージ
- ・ポテトノワゼット
- ・コンビネーションサラダ
- ・焼き魚
- ・シークワサージュース
- ・牛乳 ・ウーロン茶
- ・フルーツ2種

1日目の夕食から3日目の朝食までは各民泊先で家庭料理をごちそうになります。食べられないものがあるかもしれませんが、作っていただいたことに感謝の気持ちを忘れずにいてほしいです！