

1 旅程 1/19 (火) ~ 1/22 (金)

1/19 学校出発時刻 7:45 …混雑や交通事故を避けるため、車でのお送りは学校校門坂下まででお願いします。

1/22 学校帰着時刻 17:30 予定 …グランドの山側で待機をお願いします。

2 インフルエンザの予防接種

正月明けには寒さも本番を迎え、インフルエンザの流行も予想されます。直前に摂取しても抗体ができるのに約3週間程度は必要ですので、ぜひこの休み中をお願いします。

過去にも直前に発症し、参加できなくなった先輩がいます。感染性胃腸炎（ノロウイルス）等出席停止になる感染症の場合も同様に参加できません。

3 かかりつけ医への受診と常用薬の所持

旅先は慣れない気候・環境の中、いつもと違った生活リズムでもあり、とかく体調を崩しやすいものです。心配のある疾患や症状がある場合、必要な常用薬等をかかりつけ医とご相談のうえ、余分も含めて必ず持たせて下さるようお願いします。

4 レンタルできるもの

スキーウェアの上下・スキー用帽子・スキー用手袋・スキー用ブーツ・ストック・スキー板はレンタルします。

5 おもな準備物

準備物一覧表（新しく購入する必要ない）		
衣類	往復	私服で動きやすいもの（スカート・短パンは禁止） 運動靴などの靴底が平らなもの（ヒールの高いブーツなどは危険）
	宿舍	トレーナー・セーター・Tシャツ・ジャージ・学校指定の体操服 （室内は暖房がきいている）
	スキー	アンダーウェア（スキーウェアの下に着るもの） 例）上…薄手のセーターやトレーナーなど 下…スパッツ・タイツなど、靴下は長めのもの スキー専用がベスト
	その他	防寒着（ジャンパー）・マフラー・ネックウォーマー・手袋など 防寒対策のもの・マスク（3日分）などのコロナ対策用品・ ハンカチ・ポケットティッシュ・ビニール袋・下着など
	各あ 宿る 舎も にの	タオル（大・小）・シャンプー・ボディソープ・歯ブラシ・ 綿棒など
生活 用品	時計か携帯電話（スマートホン） デジタルカメラやデジタルビデオは不可	
	修学旅行のしおり，筆記用具	
薬類	常備薬（乗り物酔いする人。持病のある人は必ず持参） トローチやリップ（空気乾燥対策） 日焼け止めや目薬があっても便利	
その他	健康保険証またはコピー お金（お土産購入など）	