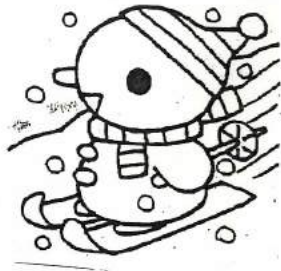


修学旅行を

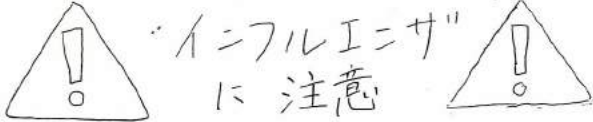
楽しむために



出発前に体調を整えよう!

- ・手洗い、うがいをしよう
- ・生活のリズムを正して暴飲暴食をひかえよう。
- ・体調に不安がある人は病院に行って相談する
- ・などして自分自身の健康状態を把握しよう。

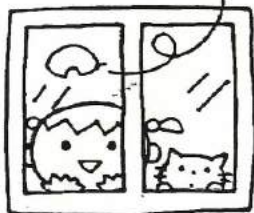
※ 空港、バス、ホテルなどの室内は暑くなるかもしれないので調節しやすい服装を!



インフルエンザ
に注意

- ・マスク
- ・手洗い、うがい
- ・予防接種

※ かかりつけの先生とよく相談した上でうける場合は年内にうけてください。



旅行中に感染症を
発症すると隔離
されます。

- ・持病の薬
 - ・酔い止め
 - ・風邪薬
 - ・湿布
 - ・コンタクトケア用品
 - ・日焼け止め
 - ・リップクリーム
 - ・絆創膏
 - ・生理用品
 - ・その他忘れずに。
- (救護室では薬はもらえません)

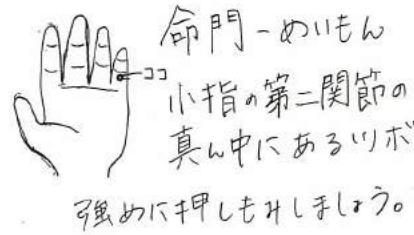
～ すく"できる つぼ"押しマッサー" ～

Point

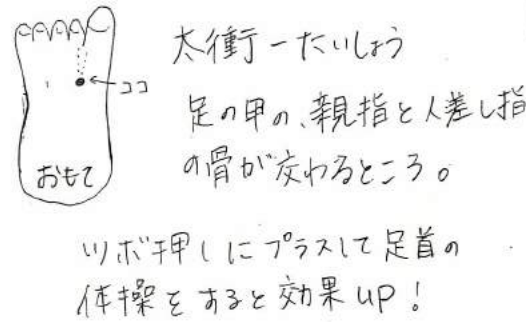
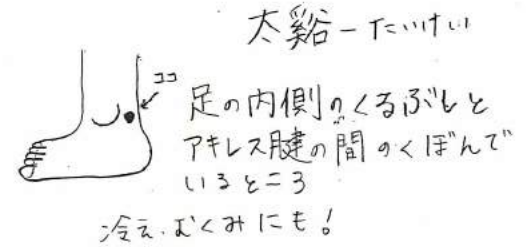
- ・痛いほどのツボ押しはNG!
- ・体を温めて血行を良くしてから行おう。
- ・押すときには息をほきながら、離すときには息を吸いながらゆっくりとリラックス。
- ・体調が悪いときや発熱時はしてはいけません。

○ それではやってみよう。

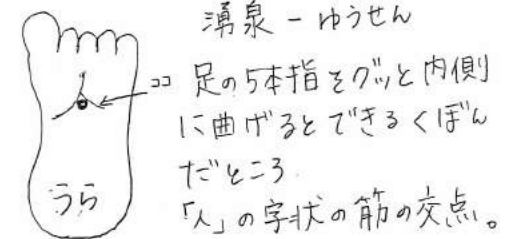
冷えを解消するツボ



筋肉痛を解消するツボ



疲労回復、万能のツボ



力強く押しましょう。

次号は2組が担当です。
お楽しみに☆

でっかいどぅりだより

第5号 2016.11.24 担当 2-7

でっかいどぅりだより第5号では
ホテル食事メニュー・健康について紹介します。

🍴 食事場所について 🍴

3F 「北海道」という部屋
(↑本部ツアーデスク 兼 学年レクを行う部屋)

- 朝昼晩 この部屋で食べます。
- テーブルは10名まで、クラス別・男女別です。
- 昼は実習班をゴトで食べます。

※ 食器の後片づけはできるだけテーブル毎にまとめる!
夕食後にレクを実施ある場合は、テーブルごとに
食器をまとめて返却口まで運ぶ!

🍴 メニューについて 🍴

朝と晩はバイキング形式で、昼はカレーなどの単品メニューです。
では、朝食・夕食メニューの一部を紹介します。
(夕食はデザートもありません!!)

朝食メニュー		夕食メニュー
ひじき炒め煮 イカ塩辛 ホトテサラダ 南瓜サラダ 菜の花わさび和え 厚焼き玉子	Cold Items	バンバンジー イカ刺身 サモ刺身 稲庭うどん すわい蟹塩茹で 北海道産新得そば
ミートボールデミグラスソース煮込み 蟹クリームコロッケ 照り焼きソースハンバーグ ロールキャベツ コーンクリームコロッケ 肉じゃが	Hot Items	特製ビーフシチュー 帆立バター焼き 蟹焼売 淡雪鍋かき ジンギスカン いも餅 ホーワスペアリフ
味噌汁 北海道産米 クロワッサン チョコデニッシュ	Soup Rice and Bread	蟹汁、石狩汁 パンアキンスープ 北海道産米 フランスパン
コーヒー・紅茶 ムール・アール・グレイ 牛乳	Drink	コーヒー・紅茶 リーモン茶・水