

# 登別市ネイチャーセンターふおれすと鉱山

## 学校利用の手引き 2021ver

### 目次

予約までのスケジュール（前年度）	1p
利用までのスケジュール（当年度）	2p
① 打合せ前、事前資料提出のお願い	
② 打合せの実施について	3p
③ 安全教育資料および講習会のご案内	4p
利用に関する資料	
I 施設・設備	
1.施設利用にあたって／敷地見取り図	5p
宿泊室・浴室の利用	6p
キャンプ・小屋の利用／ゴミ	7p
調理台・野外炊事場の利用	8p
2. 利用料金一覧／お支払い方法	9p
3. 避難経路図／屋内見取図	10p
4. 屋外施設	11p
①モモンガハウス・てらこや・森トンハウス・かまや・森のおうち・百年小屋	
②野外炊事場・配置図	12p
③食堂見取り図・調理室コンセント配置図	13p
2.セルフベッドメイキング（布団とシーツ）	14p
3.貸し出し備品一覧	15p
II 活動時の資料	
1.宿泊学習活動時に想定されるリスク	16p
2.施設における過去の事故例	17p
3.活動時における緊急体制マニュアル	18p
4.活動時における傷病別対応表一覧	19p
5.ファッションチェック	20p
様式（2）①、②	
様式（3）	
様式（4）	

### 別冊資料

- ・ふおれすと鉱山環境教育プログラム一覧 2021ver
- ・鉱山周辺フィールドマップ「ふおれすと鉱山環境教育のススメ」

# 予約までのスケジュール（2020年度）

## ①12月上旬に来年度のご利用予約に関する資料をお送りいたします。

- ・お送りする資料をご覧ください、事前に日程をご検討ください。
- ・希望日程などをご記入いただいた「利用希望調査書」をご提出いただきます。

※必要資料は、当年度利用学校へ事前に送付いたします。

必須

（様式1）ふおれすと鉱山利用希望調査書



## ②12月中ふおれすと鉱山利用、予約調整

**予約調整**：仮予約についての日程調整

※市内締め切り12月1日17:00／市外締切12月15日17:00

※2021年度分予約は書面でのやりとりとさせていただきます

必須

※12月中の締切日を過ぎたお申込みの場合のみ

**1月13日以降** 来年度ふおれすと鉱山利用受付電話予約開始



## ③年度明け、4月1日以降

**仮予約→予約へ**

・手続きは不要です。やむを得ない状況によって変更をお願いする場合があります。

その際には、ふおれすと鉱山からご連絡を差し上げます。

**打合せ前資料の送付（様式2・3など）**

・予約確定後、各学校へ、資料を送付させていただきます。

仮予約  
→予約  
の段取

# 利用までのスケジュール（2021年度）

## ①打合せ前、事前資料提出（ご利用2か月前を目安）

- ご利用打合せシート①・②（様式2）
- 部屋割り表（様式3）

【ご提出にあたって】

利用にあたっての必要事項についてお尋ねしております。  
ご不明点や確定していない箇所がある場合は、ご確認または暫定版として明記の上、ご提出をお願いいたします。

## ②打合せの実施（ご利用1か月半前を目安）

- ・事前に提出いただいた資料より、「施設利用」のご不明点、活動サポートの段取りなどを確認させていただきます。
- 学校側作成の行程表など（任意様式）
- ふおれすと鉱山ご利用確認シート（様式4）

## 「プログラムシート」による活動詳細のご案内

- ・活動段取りについて、プログラムシートにてご案内差し上げます

### 事前研修会へご参加ください

※ふおれすと鉱山ご利用にあたって、事前研修会への出席をお願いしています。

### ③安全教育資料および講習会のご案内

- ・教諭担当プログラムがある場合の事前相談（下見・講習など）

## ご利用当日

プログラム開始前に、各コースの担当スタッフと引率教諭の顔合わせ時間をとりたいと思います。所要時間はわずかです。

利用  
までの  
段取り

# 「②打合せの実施（ご利用1か月半前を目安）」について

## 打合せの内容

事前に提出いただいた資料（様式2・3）ならびに、**学校側作成の行程表など（任意様式）に基づき**、聞き取り、お打ち合わせさせていただきます。

※当年度分の行程案が作成されていない場合には、昨年度の資料などご持参くださいますようお願いいたします。

Table with multiple columns and rows for activity confirmation, including fields for activity name, date, location, and status.

(様式4 利用確認シート)

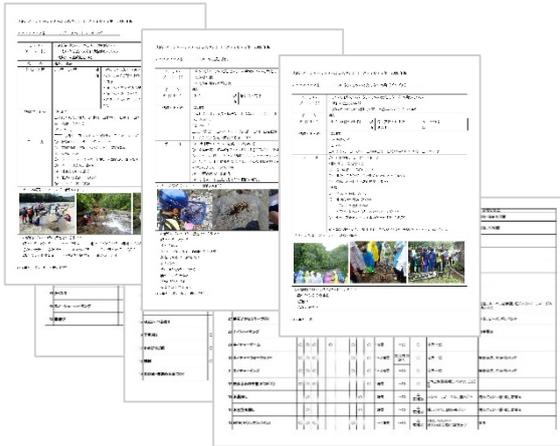
## 【ふおれすと鉱山で実施できるプログラム一覧】

四季折々の季節の中で、ものづくりや生活体験、自然観察からダイナミックな自然体験まで、鉱山地区の自然環境での本物に触れる活動ができます。プログラム一覧としてベーシックな活動を掲載しておりますので、ご一読いただき、宿泊学習の企画づくりにお役立てください。

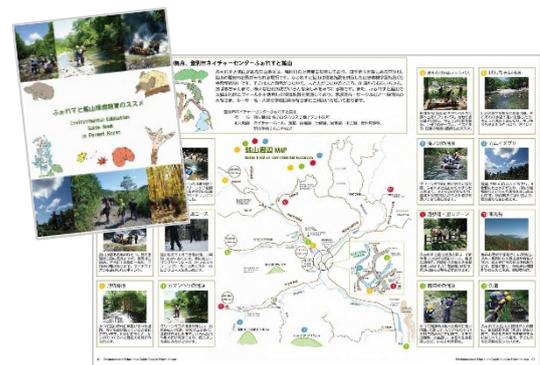
教員のみで引率される場合は、下見や事前講習のご相談を日程調整が可能な場合承ることができますのでお問合せください。

### (別冊資料) 環境教育プログラム一覧 2021ver

人気のあるアクティビティ一覧



### (別冊資料) 鉱山周辺フィールドマップ「ふおれすと鉱山環境教育のススメ」



上記プログラムの実施において、活動サポートを行っています。希望される場合は、事前にお申込みください。

- 1日目（日帰り） 概ね10：00～14：30まで（最大4時間半）
- 2日目 概ね 9：30～11：30まで（最大2時間）
- ※夜の活動（有料）～20:00まで（1時間程度）。

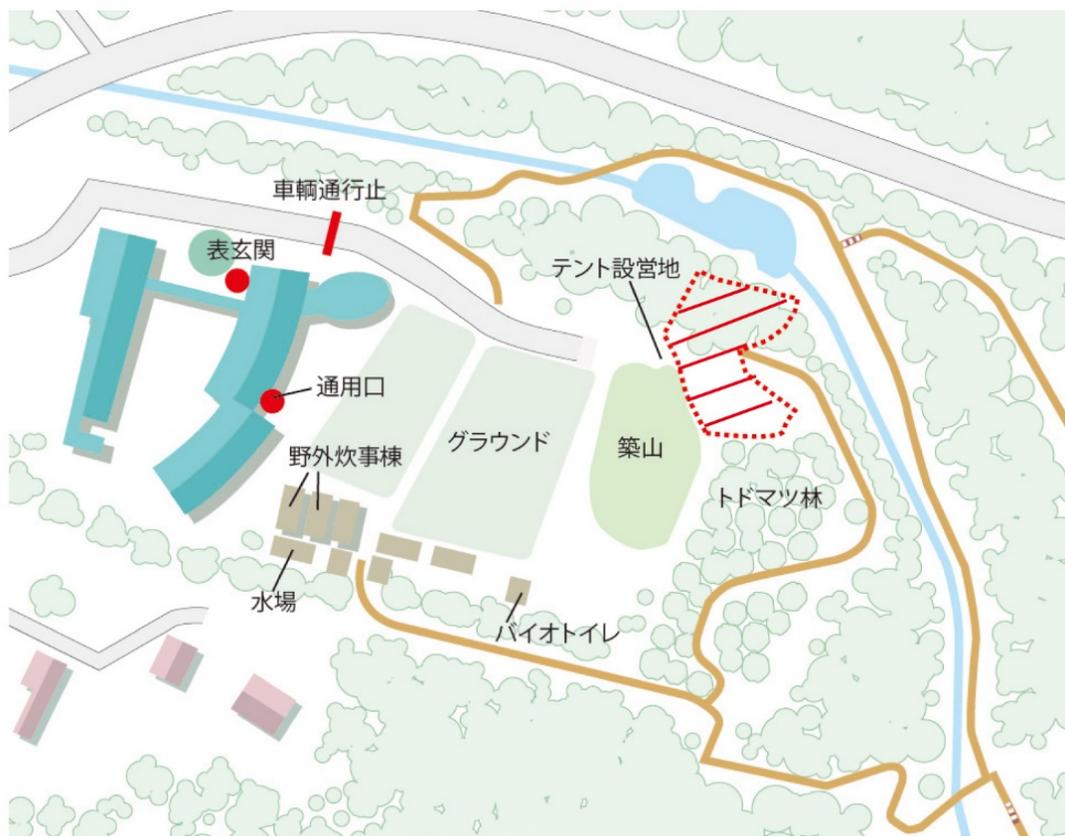


# 施設のご利用にあたって

指導者（代表者）の方は以下の要領を必ずご一読いただき、利用の皆さまへ周知をお願いいたします。

- 当センターは社会教育施設です。他のお客様の迷惑にならないよう、ご配慮をお願いいたします。
- 火事などの緊急時の場合、指導者（代表者）の方に宿泊者の誘導などのご協力をお願いする場合がございます。非常口、避難経路などを事前にご確認ください。
- 当センターは受動喫煙防止のため、施設内全面禁煙となっております。
- ご利用になられる場所に設置している設備・備品をご使用時に破損、汚れなどが生じた場合に費用を弁償していただくことがあります。あらかじめご了承ください。
- 当センターの部屋には鍵がございません。貴重品は、自己責任で自己管理を行なってください。また、貴重品ロッカーもございません。受付にてお申し出ください。

## 施設見取り図



## 活動の指定地

- 車両乗り入れ      グラウンドに車両乗り入れはできません
- たき火              炊事棟および炊事棟前の地面が砂利の部分
- テント設営地      築山～トドマツ林横。  
フィールド状況により別の場所をご案内する場合があります。

## 施設のご利用 I 屋内宿泊

### 宿泊室（館内）の利用 ※予約制

14:00 以降	チェックイン	<ul style="list-style-type: none"> <li>各部屋へのチェックイン時間は、宿泊場所により異なります。</li> <li>和室・指導者室 宿泊当日17:00以降</li> </ul>
23:00	全室消灯 /施錠時刻	他の利用者が早く休まれている場合、23:00前でもお静かにお過ごしいただくようご配慮をお願いいたします。
6:00 以降	行動開始時間	朝6時以前は自室でお過ごしください
8:20	セルフベットメイク/たたみ方チェック	<ul style="list-style-type: none"> <li>所定の場所で1セット（シーツ2枚、枕カバー1枚）を自室にお持ちください。ご利用後は、出発日の朝9:00までに返却をお願いします。</li> <li>ふとん、シーツのご利用の仕方は、別添資料をご覧ください。</li> <li>8:20にふとんのたたみ方をチェックします。指導者の方の立ち合いをお願い致します。</li> </ul>
9:00	チェックアウト	出発日の朝9:00までに、部屋からのご退室をお願いします
	<b>飲食禁止</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>宿泊室で飲食することはできません</li> <li>寝具を汚した場合、クリーニング代として実費をいただきます。</li> </ul>
	<b>連泊の場合</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>希望により、シーツ、枕カバーを交換いたします。受付にお申し出ください。</li> <li>朝8:20の「たたみ方チェック」はご出発日に行います。</li> </ul>
	<b>ベット2段目からの転落事故防止</b>	ベッドの上で騒ぐのは危険です。過去に転落したケースもありましたので十分ご注意ください。

P14

### 浴室の利用

18:00~ 21:00	ご利用時間	<ul style="list-style-type: none"> <li>浴室時間が指定された場合は、所定時間内にご利用ください</li> <li>施錠はしないでください。施錠した場合には、スタッフにより開錠させていただきます。</li> </ul>
	<b>洗濯、着衣入室禁止</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>浴室および洗面台での洗濯はできません</li> <li>浴室（洗い場・風呂）に着衣で入室することはできません</li> </ul>

## 施設のご利用Ⅱ 屋外宿泊

### キャンプ泊・小屋泊（屋外）の利用 ※予約制

15:00 以降	チェックイン	テント設営および小屋利用開始の時間は 15:00 以降となります	
6:00 以降	行動開始時間	朝6時以前は静かにお過ごしください	
9:00	チェックアウト /撤収時間	撤収は9:00 までをお願いします 連泊の場合には、別途調整させていただきます。	
	<b>車両乗り入れ不可</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>グラウンドに車両の乗り入れはできません。</li> <li>荷物の搬入・搬出は、表玄関に設置してあるリヤカーをご利用ください。</li> </ul>	P5 地図
	<b>火気を伴う調理について</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>テントサイトでは、ガス調理のご利用ができます</li> <li>野外炊事棟をご利用いただけます※事前予約制</li> <li>たき火は、砂利の上で行えます（直火、キャンプファイヤーはできません）※申告制</li> <li>小屋で火気を伴う調理はできません</li> </ul>	
	<b>食べ物・持ち物の管理</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食べ物、持ち物の管理は各自で行っていただきます。</li> <li>食べ物の放置はご遠慮ください。カラスやキツネなど野生動物を誘引する原因となります。</li> </ul>	
	<b>トイレの利用</b>	野外トイレ（バイオトイレ）をご利用ください	P5 地図

### 宿泊共通

<b>ゴミのお持ち帰り</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごみや段ボールなどはお持ち帰りをお願いします。</li> <li>生ごみは回収します。受付までお持ちください。</li> </ul>
-----------------	---

## 施設のご利用Ⅲ 各設備

### 調理台の利用 ※予約制

<b>利用時間</b>	日帰り利用時は、14時までに撤収 宿泊利用時は、14時以降、翌日9時までに撤収ください	
<b>冷蔵庫の利用</b>	館内宿泊者の方は、チェックイン手続き終了後、冷蔵庫をご利用いただけます。他の利用者との共同使用となりますので、名前などのご記入をお願いします。	
<b>ガス台の利用</b>	割り当てのあったガス台をご利用ください	
<b>調理道具・食器の利用</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご使用になったガス台、調理器具は使用后、丁寧に洗浄・清掃し、元の場所にお戻しください。</li> <li>屋外へ持ち出しすることはできません</li> </ul>	
<b>調理時の注意事項</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>屋内で焼肉調理など、煙の出る調理法はご遠慮ください。</li> <li>ホットプレートなど電気調理器具のお持ち込みはご遠慮ください</li> <li>炊飯器を同一コンセントで複数個使用した場合に、ブレーカーが落ちます。コンセント配線図をご確認ください。</li> </ul>	P13
<b>ゴミのお持ち帰り</b>	ダンボール、ごみはお持ち帰りいただいております。ご協力をお願いいたします。（生ごみは回収します。受付までお持ちください。）	

### 野外炊事場の利用 ※予約制

<b>利用時間</b>	日帰り利用時は、14時までに撤収 宿泊利用時は、14時以降21時までに撤収ください	
<b>炉・焚火台の利用</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>割り当てのあった炉、または焚火台（台数限定）をご利用ください</li> <li>ご使用后、灰や燃えカス（木材、炭など）は炭捨て場に捨ててください</li> </ul>	P12 見取図
<b>BBQ用品などの持ち込み</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>炭、食材などの販売やバーベキュー用品、食器、網などのレンタルがありません。予めご用意ください。</li> <li>薪ご利用希望者には、受付にてご案内いたします。※有料</li> </ul>	
<b>ゴミの持ち帰り</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ゴミはお持ち帰りください</li> <li>宿泊者に限り、生ごみは回収いたします。受付までお持ちください。</li> </ul>	
<b>食べ物・持ち物の管理</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食べ物、持ち物の管理は各自で行っていただきます。</li> <li>食べ物の放置はご遠慮ください。カラスやキツネなど野生動物を誘引する原因となります。</li> </ul>	
<b>ご利用後の片づけと確認</b>	野外炊事棟をご利用後は、火の元を確認し現状復帰をお願いします 利用後は受付にお申し出てください。	P12 見取図

# 施設利用料金など

○お支払い方法 **利用時、現金払い（後日精算はできません）**

項目		料金		暖房料	備考
施設 使用料	宿泊料金	大人	1800円/人	+ 100 円 / 人	※3歳以下は無料
		高校生	1200円/人		
		小・中学生	500円/人		
		幼児	200円/人		
	テントサイト代	500円/張			
	研修室（和室） ※占有する場合	9:00～12:00	500円	+ 200円	
		13:00～17:30	700円	+ 500円	
		9:00～17:30	1200円	+ 500円	
	ホール ※占有する場合	9:00～12:00	1000円	+ 500円	
		13:00～17:30	1500円	+ 700円	
9:00～17:30		2000円	+ 1200円		
調理台	各100円/1時間				
モモンガハウス てらこや	9:00～12:00	1000円	+ 500円	※寝袋持参 ※てらこや学校用寝具10組	
	13:00～17:30	1400円	+ 700円		
	9:00～17:30	2000円	+ 1200円		
	宿泊	4000円	+ 1200円		
森トンハウス 森のおうち	9:00～12:00	500円	+ 200円	※寝袋持参	
	13:00～17:30	700円	+ 300円		
	9:00～17:30	1000円	+ 500円		
	宿泊	2000円	+ 500円		
かまや	9:00～12:00	500円			
	13:00～17:30	700円			
	9:00～17:30	1000円			
シャワー	100円/人				
その他	卓球台	100円/1時間			
	プロジェクター・スクリーン	1000円/一式			
	薪代	200円/束（1束5本）			

※ 暖房料がかかる場合：11/1-4/30の期間、また使用した場合

※ 活動に関わる貸出物品（有料を含む）は、p15ページへ

# 屋内施設見取り図・避難経路



<b>非常口</b>	非常口
	消火器
	火災報知器
<b>AED</b>	緊急用除細動器
	避難経路

## 屋外施設①

モモンガハウス (1階フローリング 2階たたみ)



てらこや (1階フローリング)



森トンハウス (1階フローリング)



かまや



森のおうち (1階フローリング、ロフト)



百年小屋



## 屋外施設②

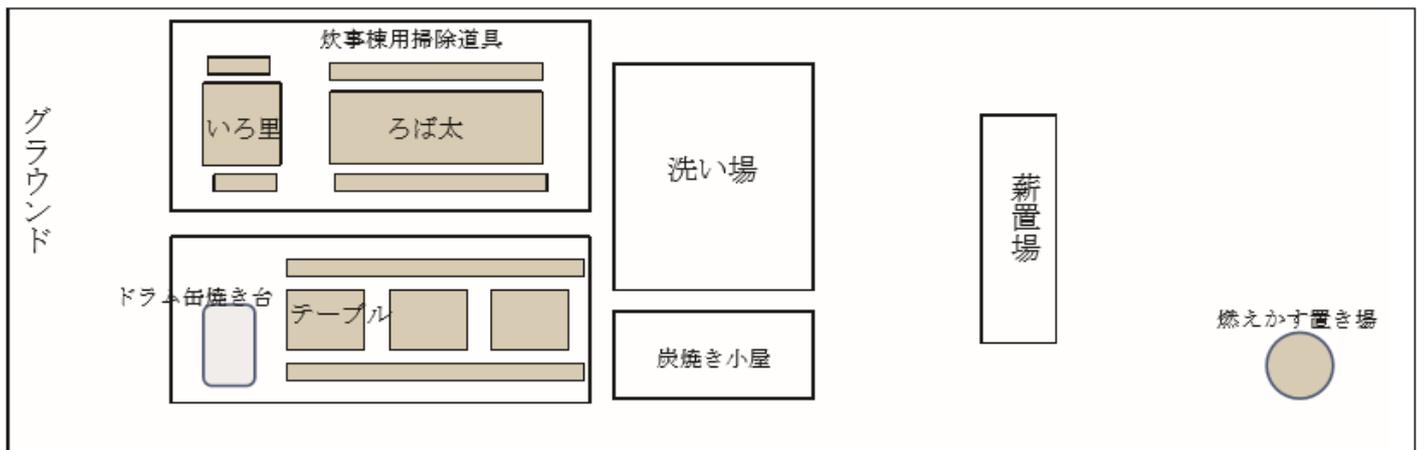
### 野外炊事場



手前から、青おに、赤おに、森トン、モモンガハウス、てらこや



### 野外炊事場の配置図



## 屋内設備①

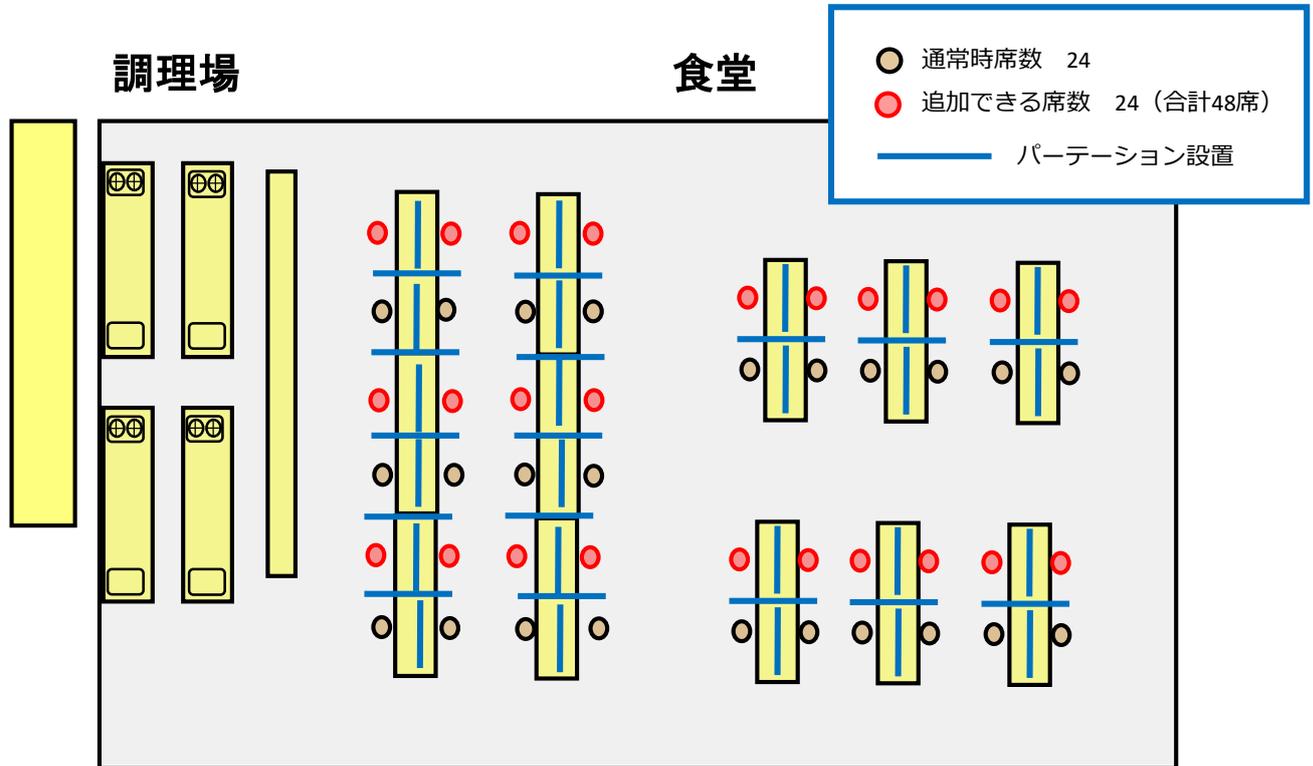
### 【食堂見取り図】

COVID19対策中の配置

※利用にあたって机、椅子を移動することができません。

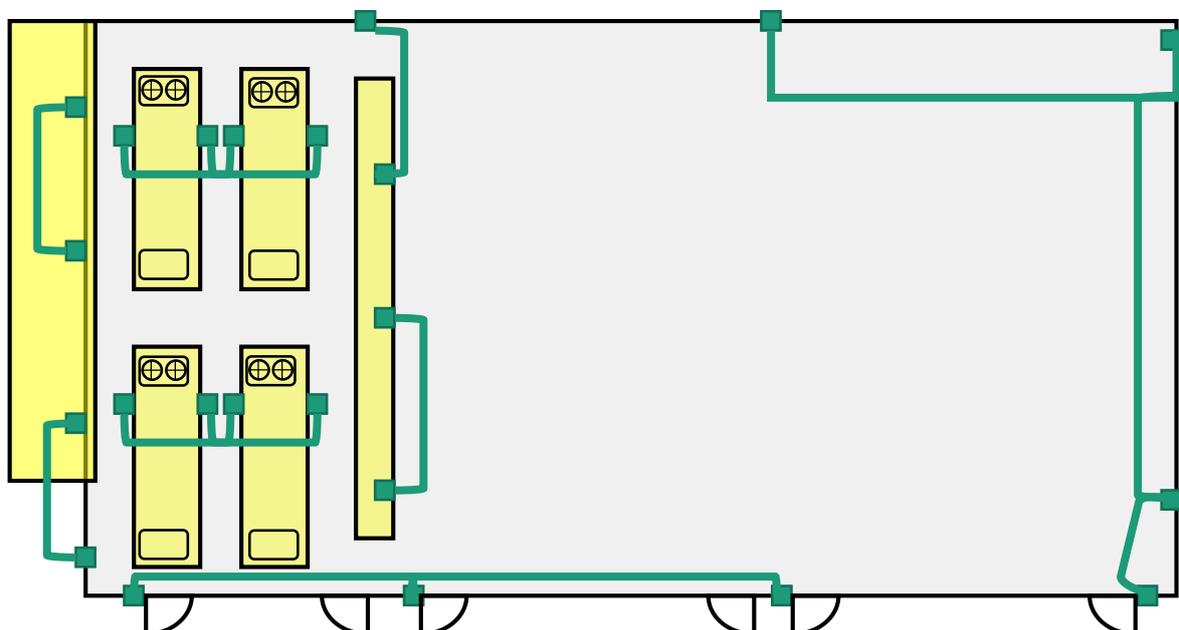
定員**48名**

※利用条件有、許可制



### 【調理室 コンセント配置図】

※炊飯器使用時、同じ配線で2か所以上の使用はできません(ブレーカーが落ちます)



# セルフベットメーカーとふとんのたたみ方のお願ひ

いつも丁寧にご利用いただきましてありがとうございます。

寝具(ふとん、まくら、もうふ)とシーツ類は下記を参考にして整理して下さい。

## セルフベットメーカーのお願ひ

使い終わったシーツは、折りたたんで指定の場所に出して下さい。

掛ふとん  
もうふ  
敷ふとん  
マット

シーツとシーツの間に、入って眠ります。

当施設では、セルフベットメーカーをお願ひしております。シーツ2枚も上記のようにセットしてあり休ませて下さい。まくらカバーは袋状になってありますので、まくらを入れてお使い下さい。

### 敷きふとんのたたみ方 3回折り

次の人が敷きせすいように、上部のへりを窓側に向けて下さい。

### 掛けふとんのたたみ方 2回折り

掛けふとんのカバーは、はがさないで下さい。使い終わったシーツは、折りたたんで指定された場所に出して下さい。

### もうふのたたみ方 3回折り

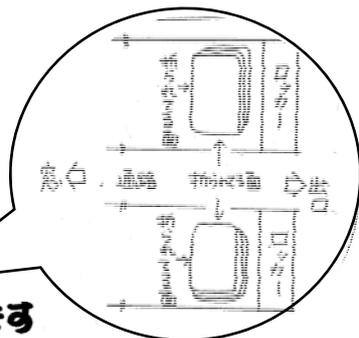
## ふとんのたたみ方のお願ひ

もうふ、掛けふとん、敷きふとんをたたんで下さい。マットはそのままとして下さい。

壁  
出口  
通路  
敷きふとん  
もうふ  
まくら  
掛ふとん(カバーはその柄)

出口側に寄せて下さい。

掛けふとんは2回折り、もうふは3回折りです。折られている面を窓・通路側に向けて下さい。



ご協力とご理解の程お願ひ申し上げます

## 館内用調理器具・食器類

【調理台は事前予約制:1台1時間100円】

※ 新型コロナウイルス感染症対策として、利用したものは洗浄後、利用した調理台にまとめて置いてください

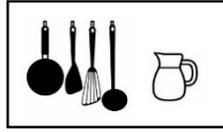
※宿泊費に調理台利用含む、翌日チェックアウト後利用は上記費用がかかります



炊飯器  
5.5合/2台  
1升/2台  
2升/4台



まな板  
包丁



調理器具・容器  
おたま/ピーラー  
フライ返し/しゃもじ/  
木べら/トング/計量  
カップ/ピッチャーなど



食器  
※学校のみ可



新型コロナウイルス感染症対策のためご持参ください  
現在、カトラリー・ふきんの貸し出しを停止しております

カトラリー

ふきん

【調理室:設備】

冷蔵庫・冷凍庫・電子レンジ・トースター・やかん(湯沸かしのみ)



ポットのお湯は  
ご自由にお使いください

【片手鍋】直径約6.5~21cm各種あり



【フライパン】



【両手鍋】直径約21~38.5cm各種あり



## たき火・BBQ



【炊事棟は事前予約制:利用料金無料】



有料

薪1束  
(5本)  
200円

- ・ 焚き火やBBQをご利用の場合は炊事棟の予約が必要
- ・ 野外炊事は、網や食材などすべて持ち込み
- ・ 直火禁止
- ・ 館内の調理器具や食器は使用不可

U字溝  
飯ごう(4合)

無料



- U字溝~サイズ: 約 66×34×29(cm)  
たき火おやつ→5~6名・飯ごう炊飯→2~3個
- 飯ごう (4合炊き)  
洗米→吸水 (30分) →炊飯 (20分) →蒸らし (10分)

## マウンテンバイク



MTB

1台1時間100円  
※ヘルメット無料貸出



- ・ ドリンクホルダーやカゴはついていません
- ・ 飲み物はリュックなどカバンにお持ちいただけると持ち運びに便利です

## 夏のアクティビティ



PFD

無料

※ヘルメット無料貸出



- ・ 事前申し込みが必要
- ・ 体重などにより、着用するサイズが異なります。案内に従い、道具を正しく装備しご利用ください。

## 冬のアクティビティ



歩くスキー

1台1時間100円  
※セットで貸出

セット:板、ストック、専用靴



スノーシュー

1台1時間100円  
※セットで貸出(靴以外)

セット:板、ストック



ネイチャーハイク

1台1時間500円  
※セットで貸出(靴以外)

セット:板、ストック



そり

無料

- ・ 木工室のご利用希望は、申込制です。
- ・ 下記以外のクラフトの自然素材は、各自用意ください。

## クラフトキット/木工室



鉱石アクセサリー  
キット

1セット100円  
ひも・ワイヤー・ビーズ



木のメダルセット

1セット100円  
木の輪切り、紙やすり、ひも



木のマグネット

1セット100円  
木の輪切り、紙やすり、マグネット

## 宿泊学習活動時に想定されるリスク

- 想定されるリスクをご覧いただき、事前にできること、起きた場合の対処法について、指導者（引率者）同士での共有にお役立てください。

<p><b>●川の活動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・濡れからくる冷え</li> <li>・転倒</li> <li>・目の行き届き不備</li> <li>・装備不足</li> <li>・増水</li> <li>・石投げ</li> <li>・手に何かを持つ</li> </ul>	<p><b>●炊事の活動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・やけど</li> <li>・刃物の利用</li> <li>・熱さ(ふく射熱)</li> <li>・脱水</li> <li>・装備不備(ナイロン素材)</li> </ul>	<p><b>●夜の活動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・道迷い</li> <li>・転倒</li> <li>・暗さ</li> <li>・危険箇所に気づかない</li> </ul>
<p><b>●野外活動全般</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ダニ、スズメバチ、ドクガの幼虫、ブユ、ウルシ、イラクサ、危険な動植物</li> <li>・生水の飲料(エキノコックス)など</li> <li>・天候の急変・落石</li> <li>・バテ・熱さ・寒さ・装備不備・別行動・道迷い</li> <li>・携帯が繋がらない・トイレがない</li> </ul>		
<p><b>●生活面</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・2段ベットから落ちる・廊下を走る・入浴時に遊ぶ</li> <li>・寝不足・トイレの我慢・夜尿症</li> <li>・仲間割れ・忘れ物</li> <li>・児童の雰囲気、落ち着き具合</li> </ul>	<p><b>●その他</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・緊急連絡体制が不明瞭 (教員同士、保護者への連絡)</li> <li>・指導者の考え方の違い</li> <li>・緊急時の対応</li> <li>・病院への搬送の仕方</li> </ul>	

- リスクを軽減・回避するための取組みとして、以下にまとめました。

<p><b>●宿泊学習実施前</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・事前打ち合わせ・・・担当教員、ふおれすと鉱山スタッフ ねらいの共有、活動の内容、生活面での注意事項など</li> <li>・事前研修会／リスクマネジメントの共有・・・ふおれすと鉱山スタッフ→活動に関わる教員のみなさん</li> <li>・活動面、生活面における注意事項・・・教員→児童へ</li> <li>・緊急連絡体制、対応の想定・・・教員</li> </ul>
<p><b>●宿泊学習実施日</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①到着後(朝)、教員とふおれすと鉱山スタッフ、活動に関わる全員での打ち合わせ 人の配置、フィールド状況などの情報提供、活動内容の確認 ↓※活動に入る前の準備</li> <li>②子どもたちの持ち物・服装の確認、トイレの確認、活動におけるセーフティーク ↓※活動の準備</li> <li>③子どもたちの装備の確認(川:ライフジャケット・ヘルメット、炊事:軍手等) ↓※活動開始</li> <li>④活動時における役割分担、情報共有(リスク、子どもたちの様子、活動内容の変更) ↓※活動</li> <li>⑤活動終了、片づけ</li> </ol>

## 宿泊学習における事故例

宿泊学習においては体験学習である川の活動、森の活動問わずに様々なリスクが潜んでいます。特に生活面でリスクは見落としがちですので改めて、リスクの洗い出しを学校側でも考え、対策をご検討いただければと思います。

### 【実際に合った事故】

#### 例1：二段ベッドからの転落事故

- ・内容 8人部屋の2段ベッドの2階部分から梯子を利用し、下りる時に足を踏み外し落下。着地に手首をついた模様。親指の付け根から手首にかけて腫れており、担任の先生が病院へ行くことを判断し、受付へ。病院一覧を使い、整形外科に電話で連絡、室蘭市立病院へ先生方の車で搬送。その後、先生より、骨折と診断され児童は自宅へ帰り翌日手術となる旨の報告を受けた。

#### 例2：ダニに噛まれたことを翌朝気づく

- ・内容 体験活動終了後、シャワー・入浴を済ませ就寝した児童が翌朝になり、ダニが食いつているのを発見。児童が先生に報告し、市内の病院に搬送、処置を行った。

#### 例3：軽度の低体温症

- ・内容 川の活動中に震えが止まらなくなり、軽度の低体温症と判断。本人は精神的にも不安定になり自力での歩行が困難。詳細をふおれすと鉾山へ連絡し、ふおれすと鉾山から緊急車両を出して搬送。ふおれすと鉾山では入浴準備を行い、搬送した児童をすぐに温めて回復を図った。

### <参考>

- ・マダニに関する感染症、予防方法

<http://www.iburi.pref.hokkaido.lg.jp/hk/hgc/madani.htm>

- ・スズメバチの生態、対策方法等

<https://yamahack.com/323>



リポートレッキングの注意点 (Youtube ふおれすと鉾山)

<https://studio.youtube.com/video/nuxpGqDbNQc/edit>

# —活動時における緊急体制マニュアル—

## 緊急連絡先一覧

本部（ふおれすと鉱山）0143-85-2569

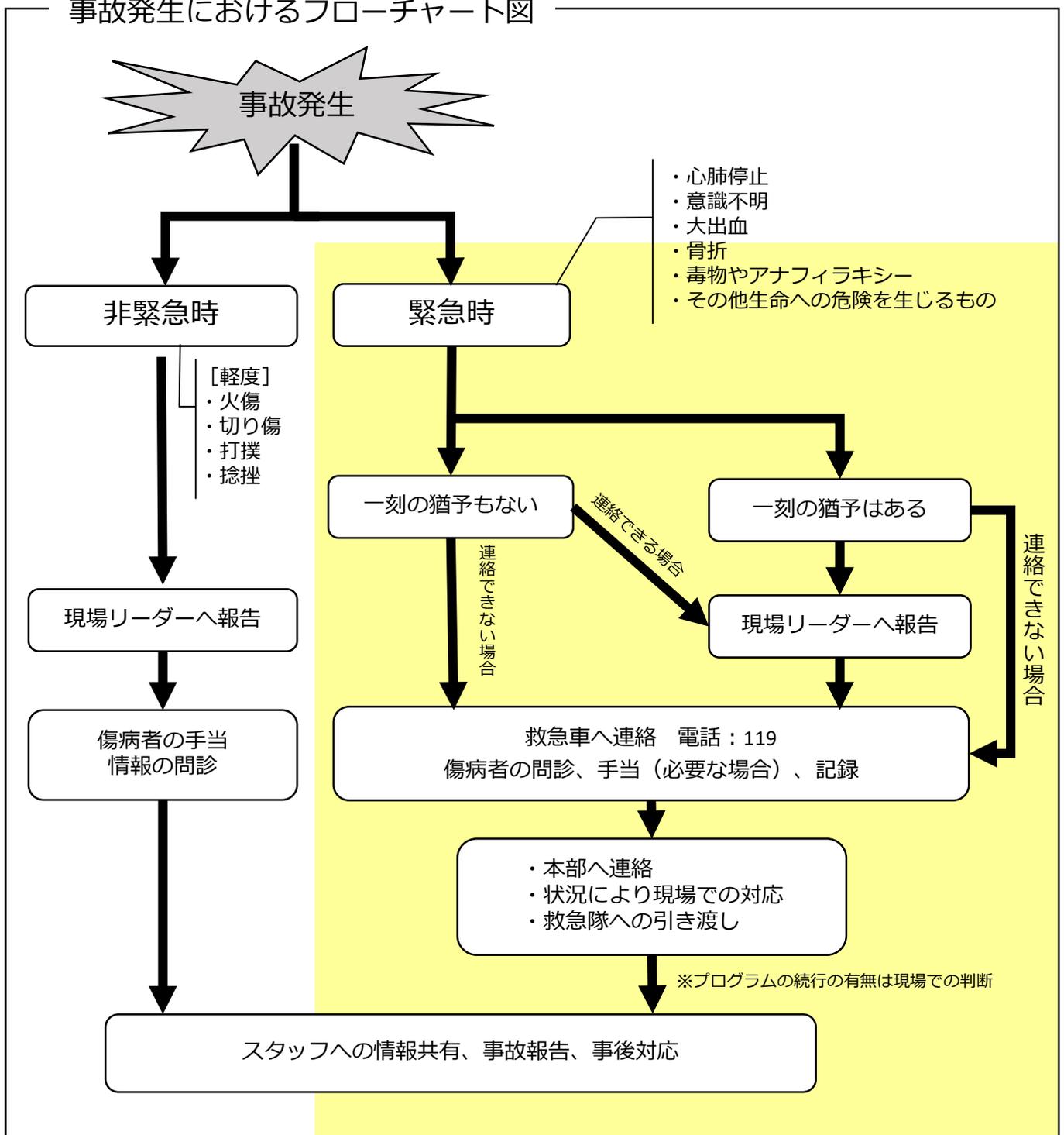
※活動前に記入してください

## 問診表

※傷病者の状態を確認するのに必要ですので必ずご記入ください

- 発生日時・時刻 \_\_\_\_\_
- 場所・環境 \_\_\_\_\_
- 名前 \_\_\_\_\_
- 年齢・性別 \_\_\_\_\_
- ケガの部位 \_\_\_\_\_
- 傷病者の状態変化 \_\_\_\_\_
- その他気になる点 \_\_\_\_\_

## 事故発生におけるフローチャート図



## — 傷病別対応表 一覧 —

事故発生においてまず自身の安全（セルフレスキュー）、参加者の安全を確保することが第一です。最善を尽くせるように常に最悪の事態を想定しておくことが求められます。まずは冷静になり、状況判断を行い、事故対応の方向性を決定しましょう。

**注意**… 医師免許を持たない物の医療行為は**違法**です。※エピペンの使用、内服薬の使用

### 非緊急時

- 火傷 … 5分から20分程度流水で冷やす。近くに水道がない場合はFAに入っている水を利用する。
- 切り傷 … 傷口を水で洗い流しガーゼで止血。その後、絆創膏などで覆うようにする。
- 打撲 … 患部を水や氷などで冷やし、できるだけ安静に努める。
- 捻挫 … 患部を冷やし、できるだけ安静に努める。またテーピングによる固定を行う。

### 緊急時

- 心肺停止 … 心肺蘇生法を行う。胸骨圧迫と人工呼吸を交互に行う。人工呼吸がためらわれる場合は、胸骨圧迫のみでいい。救急隊が来るまで絶対にやめてはいけない。

#### 胸骨圧迫（30回）

- 強く、速く、絶え間なく
- ・ 胸の真ん中
- ・ 少なくとも5cmは沈むように
- ・ 1分間に100回のテンポ
- ・ 中断は最小限に



#### 人工呼吸（2回）

- ・ 気道の確保
- 片手で傷病者の額を押えながら、もう一方の手の指先であごの先端を持ち上げます
- ・ 1回1秒かけて吹き込む
- ・ 胸を見て膨らむのを確認する

- 大出血 … 直接圧迫止血法を行う。傷口を確認したらガーゼやハンカチなど傷口よりも大きなものを、傷口の上に直接重ね当ててその上から手で圧迫。動脈など大きな血管からの場合は両手で体重を乗せて圧迫する。直接血液に触れないようにゴム手袋やビニール袋を利用する。またショック状態の確認を行う。

#### ショック症状の見分け方

- ・ 目がうつろになる。
- ・ 表情がぼんやりする
- ・ 唇が白、紫になる
- ・ 呼吸が浅く、早くなる
- ・ 冷や汗がでる
- ・ 体が小刻みに震える



#### ショック症状の対応

- ・ 水平に寝かせる
- ・ 両足を30cmほど高くする
- ・ ベルトや服を緩める
- ・ 体を保温する
- ・ 励まして、元気づける

（アナフィラキシーを含む）

- 毒物 … 体を不用意に動かさず、できるだけ安静に努める。ハチによるものならば患部を流水で洗い流し、できるだけ冷やす。
- 骨折 … 副木（添木）を当ててガーゼや包帯などで固定を行う。また、骨折かどうかの判断がつかない場合も骨折と同様に対応を行う。開放骨折の場合、傷口にガーゼを当て、その上から包帯を巻いていく。首、背骨の場合はむやみに動かさず、救急隊の到着を待つ。



## ふおれすと鉱山 川遊びファッションcheck!

楽しく安全に川遊びを行うには、服装、装備が大事です。川の水は思った以上に冷たく感じます。けがや低体温症になることを防ぐためにも、しっかりと、事前準備をしましょう。

### <服装>

#### 川遊びは着衣のまま

##### □インナー（内側）

化学繊維の下着、肌着

##### □アウター（外側）

長袖長ズボンのジャージなどの速乾性のある衣類（化繊のものが好ましい）

※短パン、Tシャツ不可

##### □ぬれてもよい運動靴

靴の底が厚くて脱げづらい 運動靴がお勧め。靴下をはくと、靴の中に砂利が入っても痛くない。ウォーターシューズは、靴底が薄いため、リバートレッキングには不向き。

### <装備>

##### □ヘルメット

##### □ライフジャケット（PFD）

##### □リュック

※川の中を歩くとき、安全のために両手が使えるように、荷物はリュックに入れよう！

#### 綿（めん）の服はダメ！！

綿の服やズボンを着て川に入ると、水をたっぷり含んで、重くなる。さらに、乾きにくいので濡れによる冷えが加速する！速乾性の服が、低体温症から身を守ってくれます。

#### 帽子、軍手は？

ヘルメットをかぶるので、帽子はつけなくてもよい。軍手着用はけがの防止になるが、濡れると着脱がしづらく冷えの要因に。水活動専用の手袋があればなおよい。

#### 着替えは事前に準備！

川遊びのあとは、濡れた着衣のまままっすぐシャワー室へ行くので、出発前にお風呂場へ着替えをセットしてでかけるとスムーズ。

#### リュックの中には

##### □ウィンドブレーカー（防寒）

##### □雨具 上下（防寒着を兼ねる）

##### □飲み物（水筒など）

##### □タオル・着替え

##### □行動食（あめなど）

##### □あたたかい飲み物（魔法瓶）

##### □濡れたものをいれる袋 など

※万が一、荷物が川につかっても中身が濡れないように、防水の対策を忘れずに！



## ふおれすと鉱山 ファッションcheck !

### 基本は長袖長ズボン

アウトドアでは長袖長ズボンが基本。虫やウルシなどがぶれやすいものから身を守り、たき火やヤブで遊ぶときのケガ防止につながります。また、「暑かったら脱ぐ」「寒かったら着る」と重ね着をして体温調整を行います。

### 天候が悪い時の活動着

お薦めは「丈夫な雨具」。100円ショップの雨具はすぐに破れてしまうので耐久性のあるものをご用意ください。

### 化繊素材の衣類

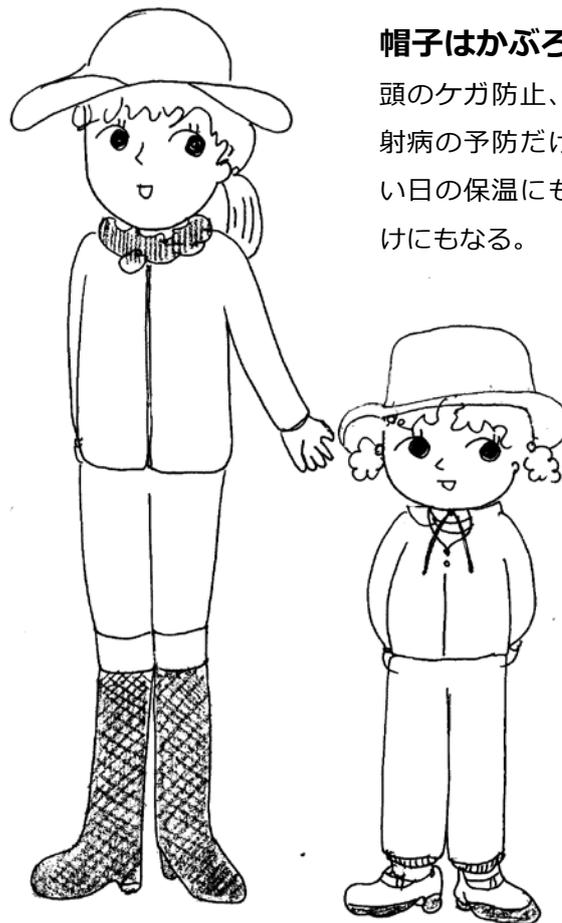
綿は濡れたときに乾きにくい。速乾性のある化繊の衣類は濡れによる「冷え」から体を守ってくれます。

### 綿素材の衣類

川遊びや汗をかく活動では化繊の衣類が有効であることをご紹介していますが、焚火の時は綿素材がおすすめ。活動ごとに、有効なスタイルを

### 長袖か運動靴

ケガ防止や虫さされ予防に肌の露出は避けるのは足元も同じ。靴下を着用することが有用。サンダルはリラックスタイムなど、活動が終わってから履き替えよう。



### 帽子はかぶろう

頭のケガ防止、日射病・熱射病の予防だけでなく、寒い日の保温にも有効。虫除けにもなる。

### リュックの中には

- ウィンドブレーカー（防寒）
- 雨具 上下（防寒着を兼ねる）
- 飲み物（水筒など）
- タオル
- 行動食 など