

登別市ネイチャーセンターふおれすと鉾山

学校利用の手引き 2025ver

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
施設利用定員	10p
3.避難経路/屋内見取り図	11p
4.屋外施設・屋内設備	
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	12p
②野外炊事場・配置図	13p
③食堂見取り図・調理室コンセント配置図	14p
5.セルフベッドメイキング（布団とシーツ）	15p
6.貸し出し備品一覧	16p
II 活動時の資料	
1.宿泊学習活動時に想定されるリスク	17p
2.施設における過去の事故例	18p
3.活動時における緊急体制マニュアル	19p
4.活動時における傷病別対応表一覧	20p
5.服装・持ち物チェック	21-24p



アクティビティ一覧



人気おすすめアクティビティ



学校専用サイト

上記QRコードの内容や本手引きは、下記URLからもご覧になれます。
学校専用サイト (<https://forestkouzan.org/school/>)

予約までのスケジュール（2025年度）

①11月中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



②11～12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11月／市外締切12月

※2024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（利用手引き・事前提出資料など）

- ・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（2025年度）

①事前資料提出

（ご利用2か月前を目安にFAXまたはメールにてご送付ください）

- ☐ 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がございましたらご用意ください



「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。



③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。

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）
- 参加方法：対面 or ZOOM参加（日程等は別紙資料）



④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、安全確認、変更点の有無等を確認する時間をとりたいと思います。

所要時間は5～10分程度です。

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。

【ふおれすと鉱山で実施できるプログラム一覧】

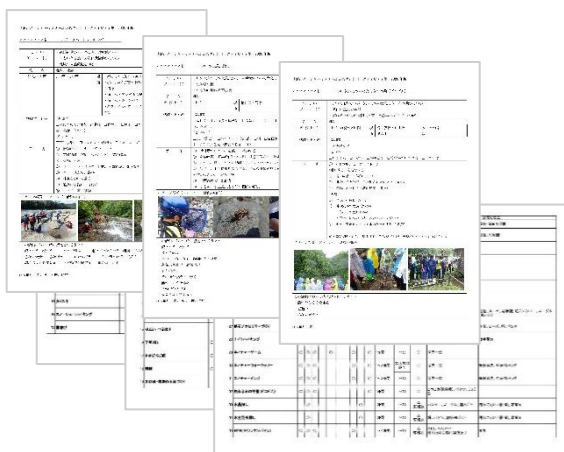
四季折々の季節の中で、ものづくりや生活体験、自然観察からダイナミックな自然体験まで、鉱山地区の自然環境での本物に触れる活動ができます。
プログラム一覧としてベーシックな活動をHPに掲載しておりますので、ご一読いただき、宿泊学習の企画づくりにお役立てください。

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可能ですのでお問合せください。

ふおれすと鉱山

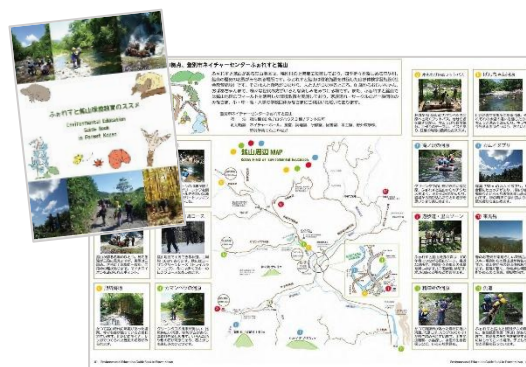
アクティビティー一覧

人気・おすすめアクティビティ



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」



上記資料などは、下記リンクの『様式ダウンロード』からご覧になれます。
学校専用サイト（<https://forestkouzan.org/school/>）



学校専用サイト

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）

I.施設・設備

1.施設のご利用にあたって/敷地見取り図

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（建物及び敷地）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。
- 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す。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	- 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。 - 和室・指導者室 宿泊当日17 : 00 以降。
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	- 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。 - 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。 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。
9 : 00	チェックアウト	出発日の朝 9 : 00 までに、部屋からのご退出をお願いします。
飲食禁止		- 宿泊室で飲食することはできません。 - 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。
連泊の場合		- 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。 - 朝8:20の「たたみ方チェック」はご出発日に行います。
ベット2段目からの 転落事故防止		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。

P15

浴室の利用 バスタオル・アメニティの販売、ドライヤーの貸し出しはございません

18 : 00～ 21 : 00	ご利用時間	- 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。 - 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。
洗濯、着衣入室禁止		- 浴室および洗面台での洗濯はできません。 - 浴室（洗い場・風呂）に着衣で入室することはできません。

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。
車両乗り入れ不可		- グラウンドに車両の乗り入れはできません。 - 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。
火気を伴う調理について		- テントサイトでは、ガス調理のご利用ができます。 - 野外炊事棟をご利用いただけます。※事前予約制 - たき火は、指定された場所でのみ行えます。 ※申告制（直火、キャンプファイヤーはできません） - 小屋で火気を伴う調理はできません。
食べ物・持ち物の管理		- 食べ物、持ち物の管理は各自で行っていただきます。 - 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。
トイレの利用		通用口より館内のトイレをご利用ください。
シャワーの利用 (利用は21：00まで)		シャワーが有料でご利用いただけます。 ※事前受付・精算が必要（17時半まで）。21時まで利用可能。

P5
地図P5
地図

宿泊共通

生ゴミの回収	- その他ゴミや段ボールなどはお持ち帰りください。 - 生ゴミは回収します。ビニール袋に入れ、受付までお持ちください。
--------	--

施設のご利用Ⅲ 各設備

調理台の利用 ※予約制

利用時間	日帰り利用時は、14時までに撤収。 宿泊利用時は、14時～翌日9時までに撤収ください。
冷蔵庫の利用	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。
ガス台の利用	割り当てのあったガス台をご利用ください。
調理道具・食器の利用	- ご使用になったガス台、調理器具は使用後、丁寧に洗浄・清掃し、元の場所にお戻しください。 - 屋外へ持ち出しすることはできません。
調理時の注意事項	- 屋内で焼肉調理など、煙の出る調理法はご遠慮ください。 - 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。 - 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。
生ゴミの回収	- その他ゴミや段ボールなどはお持ち帰りください。 - 生ゴミは回収します。ビニール袋に入れ、受付までお持ちください。

P14

野外炊事場の利用 ※予約制

利用時間	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。
炉・焚火台の利用	- 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。 - ご使用後、灰や燃えカス（木材、炭など）は炭捨て場に捨ててください。 - 据え付け炉は炭のみの利用です。
BBQ用品などの持ち込み	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。 - 薪ご利用希望者には、受付にてご案内いたします。※有料
生ゴミの回収	- その他ゴミや段ボールなどはお持ち帰りください。 - 生ゴミは回収いたします。ビニール袋に入れ、受付までお持ちください。
食べ物・持ち物の管理	- 食べ物、持ち物の管理は各自で行っていただきます。 - 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。
ご利用後の片づけと確認	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。

P13
見取図P13
見取図

2.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）1間 ※占有する場合	9:00～12:00	500円	+ 200円	※2間の場合、2 倍の料金となります。
		13:00～17:30	700円	+ 300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（※学校のみ）	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 （※日帰り利用のみ） 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	大人（18歳以上）	200円/人			
	子ども（17歳以下）	100円/人			
その他	卓球台	100円/1時間			※9:00～17:30の利用は使用する台数により占有料金がかかる場合があります。
	プロジェクター・スクリーン	1000円/一式			※9:00～17:30の利用は使用する部屋の占有料金も併せてかかります。
	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、[p16ページ](#)へ

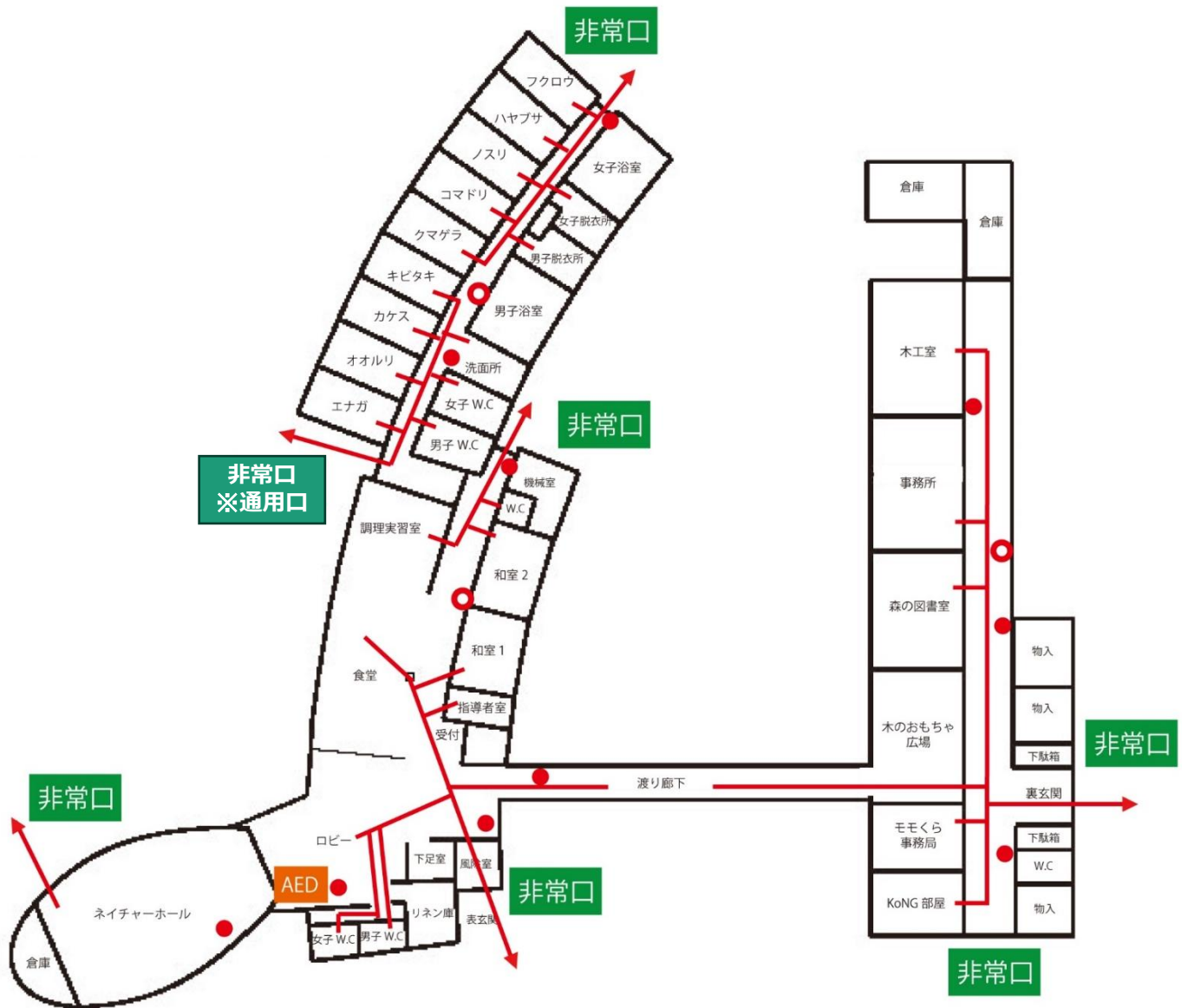
各施設利用定員

施設利用定員

ただし、センター長が認める主に学校教育機関が利用する場合は別に定める。

	宿泊	日帰り 施設利用	
エナガ	2		
オオルリ	8		
カケス	8		
キビタキ	8		
クマゲラ	8		
コマドリ	8		
ノスリ	8		
ハヤブサ	8		
フクロウ	8		
指導者室	2		
和室①	6	制限なし	
和室②	6		
館内宿泊合計	80		
ホール		制限なし	
図書室			
木のおもちゃひろば			
てらこや（屋外小屋）	10	制限なし	
モモンガハウス（ログハウス）	6	制限なし	
森トン（ログハウス）	8		
森のおうち（ログハウス）	4		
炊事棟 （炉ばた・いろり）			72
炊事棟			
木工室			
食堂			
浴室・脱衣（男）		制限なし	
浴室・脱衣（女）			

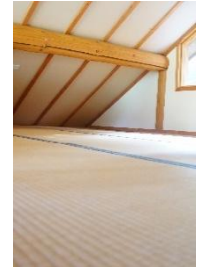
3.屋内施設見取り図・避難経路



4.屋外施設・屋内設備①（ログハウス・屋外小屋一覧）

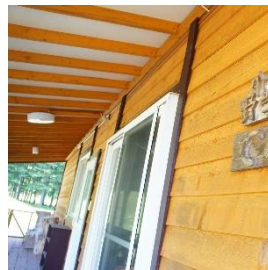
モモンガハウス（要予約・有料）

（ログハウス：1階フローリング 2階たたみ / 日帰り・宿泊利用可）



てらこや（要予約・有料）

（屋外小屋：1階フローリング / 日帰り・宿泊利用可）



森トンハウス（要予約・有料）

（ログハウス：1階フローリング / 日帰り・宿泊利用可）



石窯（要予約・有料）



森のおうち（要予約・有料）

（ログハウス：1階フローリング、ロフト / 日帰り・宿泊利用可）



百年小屋（休憩所）



4.屋外施設・屋内設備② ※利用の場合、要予約

② 野外炊事場・配置図

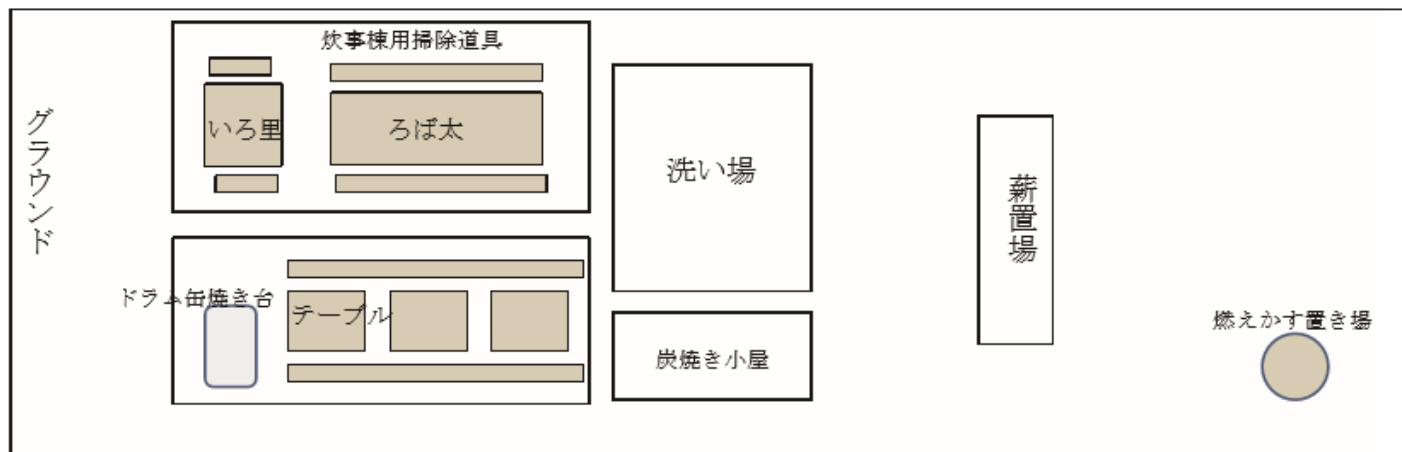
野外炊事場



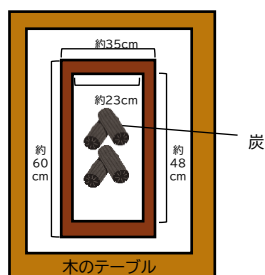
手前から、青おに、赤おに、森トン、モモンガハウス、てらこや



野外炊事場の配置図



野外炊事場・網サイズ (目安)

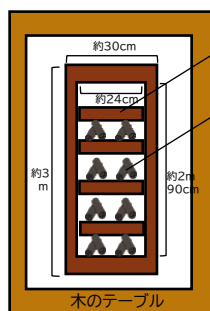


【赤鬼:いろり(グラウンド側)】

レンガ外側:約60cm×35cm

レンガ内側:約48cm×23cm

※網は、レンガ内側よりも大きなものをご用意ください



仕切りのレンガ
(移動可)

炭

【赤鬼:ろば太(水場側)】

レンガ外側:約3m×30cm

レンガ内側:約

2m90cm×24cm

※合間にあるレンガは固定

されていません。

～(厚み約7cm程度)が

4つ程度設置されています～

※網は、レンガ内側よりも大きなものをご用意ください



【可動式焼き台】大

約85cm×61cm

【可動式焼き台】中

約78cm×37.5cm

※このサイズより大きな網を
ご用意ください

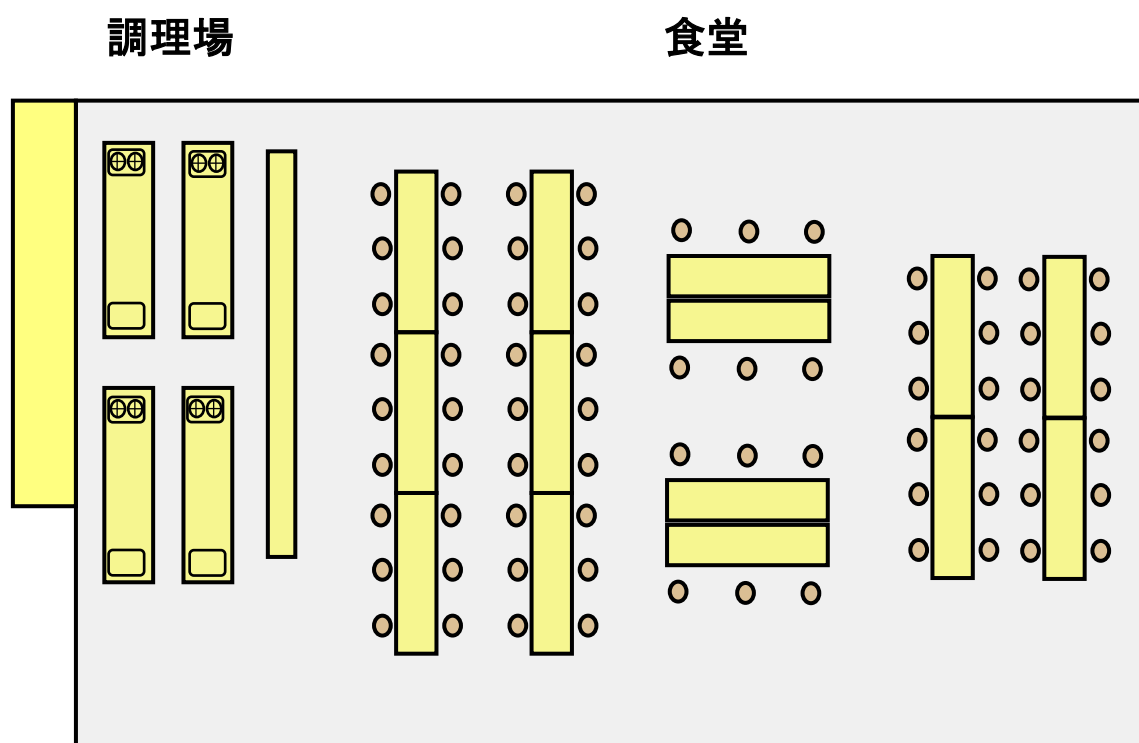
※焼き台には限りがあります

4.屋外施設・屋内設備③

① 食堂見取り図・調理室コンセント配置図

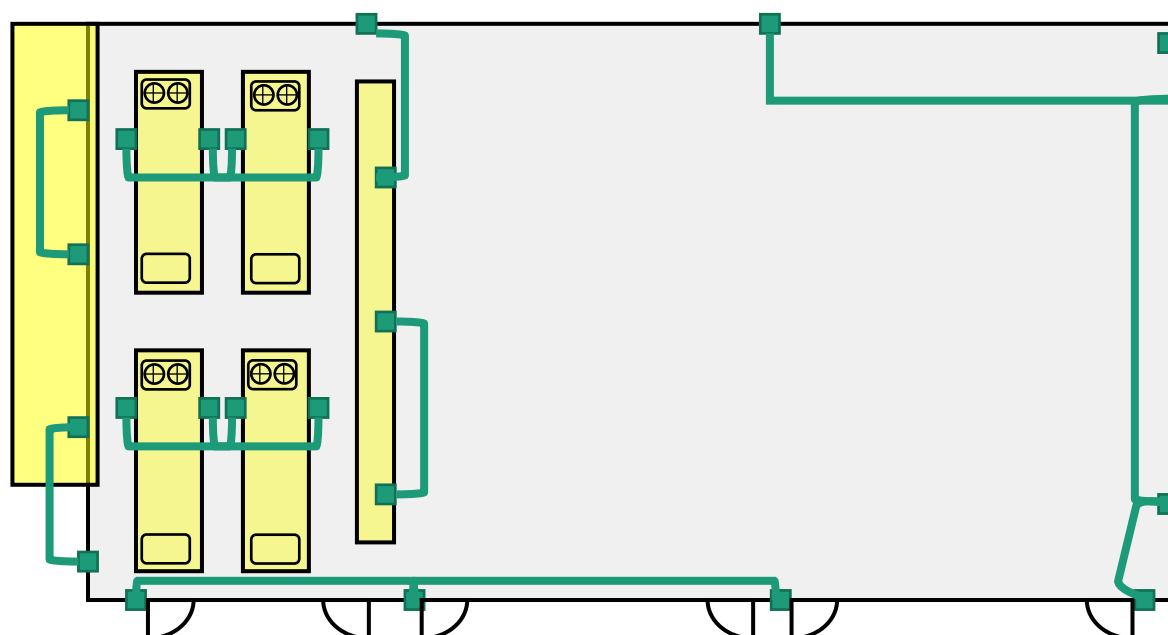
【食堂見取り図】

定員 **72** 名



【調理室 コンセント配置図】

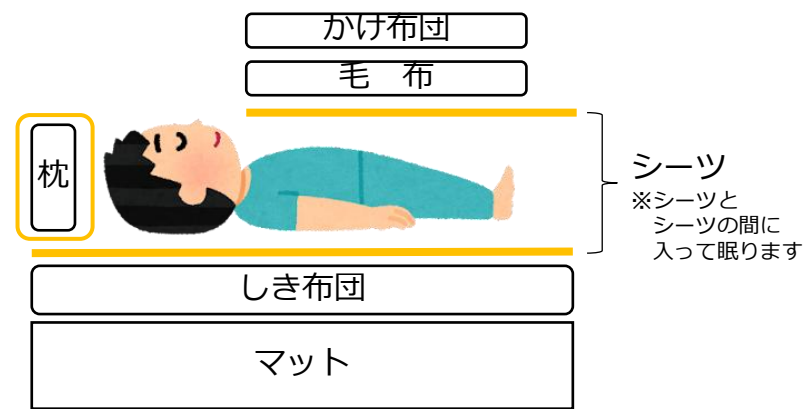
※炊飯器使用時、同じ配線で2か所以上の使用はできません(ブレーカーが落ちます)



5.セルフベッドメイキング（布団とシーツ）

セルフベッドメイキングのお願い

～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ください～



当施設では、セルフベッドメイキングをお願いしております。
シーツ2枚を上記のようにセットしておやすみください。
枕カバーは袋状になっておりますので枕を入れてお使いください。

ふとんのたたみ方

廊 下 側

居室
内
通
路

通路

廊下側より入って**右側**

窓 側

廊下側より入って**左側**

■和室は、押し入れに
下から
①敷布団→②掛け布団→
③(毛布)→④まくらと重ねます

毛布(11～4月)

掛け布団
①②の手順
+

完成

敷布団

→方向に、次の人が引けば
セットできるように

掛け布団

①半分に折る

②また半分に折る

完成

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】

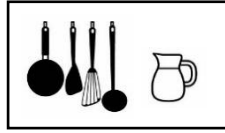
※宿泊費に調理台利用含む、翌日チェックアウト後利用は上記費用がかかります



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



カトラリー



ふきん
スポンジ
洗剤

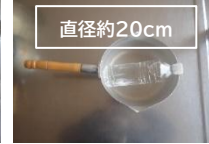
【調理室:設備】

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18・20cm



【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】

- ・ 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



薪

1束(5本)
200円



たき火台
飯ごう(4合)

無料

- たき火台～サイズ: 約 40×40×30(cm)
たき火おやつ→3~4名
- 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500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、各自ご用意ください。

クラフトキット／木工室



鉾石アクセサリ
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



フォトフレーム
キット

1セット100円
板、麻紐

II.活動時の資料

1.宿泊学習活動時の想定されるリスク

- 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。

●川の活動

- ・濡れからくる冷え
- ・転倒
- ・目の行き届き不備
- ・装備不足
- ・増水
- ・石投げ
- ・手に何かを持つ

●炊事の活動

- ・やけど
- ・刃物の利用
- ・熱さ（ふく射熱）
- ・脱水
- ・装備不備（ナイロン素材）

●夜の活動

- ・道迷い
- ・転倒
- ・暗さ
- ・危険箇所に気づかない

●野外活動全般

- ・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
- ・生水の飲料（エキノコックス）など
- ・天候の急変 ・落石
- ・バテ ・熱さ ・寒さ ・装備不備 ・別行動 ・道迷い
- ・携帯が繋がらない ・トイレがない

●生活面

- ・2段ベットから落ちる ・廊下を走る ・入浴時に遊ぶ
- ・寝不足 ・トイレの我慢 ・夜尿症
- ・仲間割れ ・忘れ物
- ・児童の雰囲気、落ち着き具合

●その他

- ・緊急連絡体制が不明瞭（教員同士、保護者への連絡）
- ・指導者の考え方の違い
- ・緊急時の対応
- ・病院への搬送の仕方

- 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。

●宿泊学習実施前

- ・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
- ・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
- ・活動面、生活面における注意事項・・・教員→児童へ
- ・緊急連絡体制、対応の想定・・・教員

●宿泊学習実施日

- 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
- 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
- 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
- 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
- ⑤活動終了、片づけ

II.活動時の資料

2.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。

例4：軽度の熱中症

- ・内容 林道を歩いている途中、集団から外れ、発汗と顔が真っ赤で暑がっている様子、軽度の熱中症と判断。日陰で休ませ、上着を脱ぎ、水分・塩分補給を行い、回復を図った。

<参考>

- ・マダニに関する情報（国立感染研究所 「マダニ対策、今できること」）

<https://www.niid.go.jp/niid/images/ent/PDF/170511madanitaisaku.pdf>



- ・スズメバチの対策方法等（ヤマハック）

<https://yamahack.com/323>



- ・リバ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>



II.活動時の資料

3.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

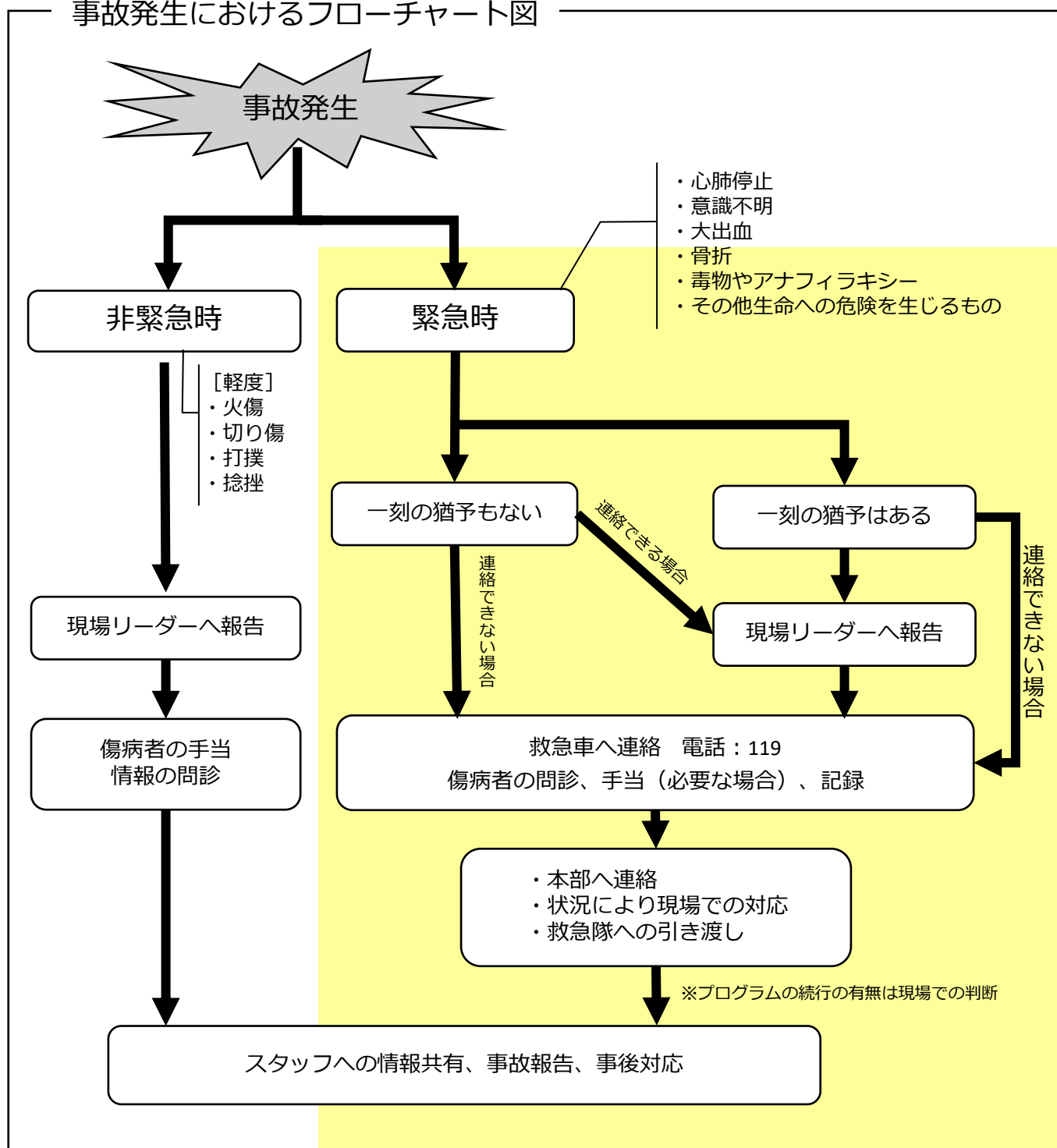
※活動前に記入してください

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



II.活動時の資料

4.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。※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ファーストエイドキット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



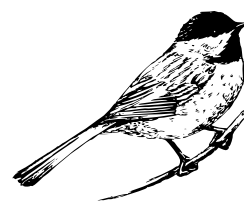
ショック症状の対応

- ・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。また、エピペンの用意。
- 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。

5.ふおれすと鉱山 野外活動(春夏秋) 『服装・持ち物』check！



夏の野外活動中の写真

楽しく安全に野外活動を行うには、服装と持ち物が大切です。野外で気をつけることは、「虫・天候・気温」です。これらに対応できるようにしっかりと事前準備をしましょう。



動画はこちら！

ふおれすと鉱山のYouTubeチャンネルでも、
野外活動の服装と持ち物について紹介しています！
ぜひ、ご覧ください。

https://www.youtube.com/watch?v=c_vJ2y-axl4&t=9s

～野外活動の場合～

服装チェックリスト	チェック	項目	説明
	☐	長そで・長ズボン	肌が出ることをおさえることで、ケガや虫刺され対策になります。かわきやすい服(化学繊維のもの)がおすすめ。ジャージなどでも大丈夫です。暑い時期は、長そでインナーと半そでの組み合わせでもOK！※綿(めん)素材の服は、おすすめしません。
	☐	帽子	熱中症やケガの予防、寒さ対策にもなります。
	☐	運動靴または長靴	活動内容や天候に合わせて用意してください。サンダルは、虫刺されやケガを防げないので野外活動中はNG！
	☐	軍手	手のケガ、虫刺され対策。

～たき火活動の場合～

服装チェックリスト	チェック	項目	説明
	☐	長そで・長ズボン	肌が出ることを抑えることで、火傷対策になります。たき火の場合、綿素材がおすすめ。
	☐	軍手	綿素材のものが望ましい。※すべり止めがついている軍手は、その部分が熱にとけ、あぶないのでおすすめしません。
	※	革手袋(あれば)	綿軍手より熱に強いです。
	☐	帽子・靴	野外活動の場合と同じです



活動に合わせた服装を選ぼう！

川活動や汗をかく活動を行う場合は、かわきやすい『化学繊維(かがくせんい)』の服がおすすめです。

たき火の場合は、燃えにくい『綿素材』の服がおすすめです。活動内容に合わせた服選びをすることでより安全に！

持ち物チェックリスト	チェック	項目	説明
	☐	リュック	リュックだと両手が使えるので、動きやすいです。
	☐	雨具(レインウェア)	雨だけでなく寒い場合にも着ます。上下別のもの(セパレートタイプ)がおすすめ。ポンチョは不向き。
	☐	防寒着	フリース、ダウンなど。寒さから身を守るもの。季節に合わせて用意してください。
	☐	飲み物	気温や活動時間に合わせた飲み物を用意してください。
	☐	タオル	首元に巻いたり、体を拭くなどに使用します。
	☐	行動食(おやつなど)	活動時間が長い場合、食べやすいものを用意しましょう。
	☐	その他必要なもの	常備薬、ごみ袋など。

5.ふおれすと鉱山 川活動『服装・持ち物』 check !



川活動の写真

楽しく安全に川遊びを行うには、服装と持ち物が大切です。川の水は、夏でもとても冷たく感じます。ケガ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。



動画はこちら！

ふおれすと鉱山のYouTubeチャンネルでも、
川活動の服装と持ち物について紹介しています！

ぜひ、ご覧ください。

<https://www.youtube.com/watch?v=T3k6BjLXBIY>

服装チェックリスト	☐	インナー(内側)	かわきやすい下着や肌着(水着でも代用可能)
	☐	長そで・長ズボン	肌が出ることを抑えることで、ケガや寒さ対策になります。 かわきやすい服(化学繊維)がおすすめ。綿素材はおすすめしません。
	☐	長めの靴下	くるぶしが隠れるのもの。足のケガを防ぎます。
	☐	ぬれても良い運動靴	靴底が固い運動靴がおすすめ！(サンダルNG、ウォーターシューズ不向き)
	☐	軍手	手のケガ予防。かわきやすいのものがおすすめ。(リバートレッキングには必須)

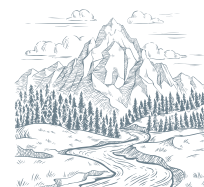
**肌は
出さないで！**



綿(めん)素材の服を、おすすめしない理由！！

綿素材の服だと、水を多く吸い込んで重くなってしまいます。また、かわきにくいのでぬれっぱなしになり、寒さから体を守ることができません！

『化学繊維』の服だと、かわきやすく、冷えから体を守ってくれます。ジャージでもOK！



持ち物チェックリスト	☐	リュック	リュックだと両手がつかえるので、活動しやすいです。 →リバートレッキングの際は、リュックを背負ったまま川を歩くので、 <u>必ず中の荷物がぬれないように、大きいビニール袋(30ℓなど)にまとめてください。</u>
	☐	雨具(レインウェア)	雨が降ってきた場合や寒い時に着ます。 上下別のもの(セパレートタイプ)がおすすめ。ポンチョは不向き。
	☐	防寒着	フリース、ダウンなど。寒さから身を守るもの。
	☐	タオル	体などを拭くのに使用します。
	☐	冷たいのと温かい飲み物	川活動は体が冷えるので、必ず温かい飲み物も用意してください。
	☐	ぬれたものをまとめる袋	脱いだものをまとめる袋があると便利です。
	☐	行動食(おやつなど)	活動時間が長い場合、食べやすいものを用意しましょう。
	☐	着替え・替えの靴	川活動後の着替えなどです。館内に置いていけます。
	☐	その他必要なもの	常備薬、ごみ袋など。
	※	PFD(ライフジャケット)	ふおれすと鉱山にて貸出を行っています
	※	ヘルメット	ふおれすと鉱山にて貸出を行っています

5.ふおれすと鉱山 冬の野外活動 『服装・持ち物』check！



冬の野外活動中の写真

冬活動の服装は、重ね着をしましょう。暑ければ脱ぎ、寒ければ着るといったように体温調節を行うことが大切です。楽しく安全に行うために、しっかりと準備をしましょう。



動画はこちら！

ふおれすと鉱山のYouTubeチャンネルでも、
冬の野外活動の服装と持ち物について紹介しています！

ぜひ、ご覧ください。

https://www.youtube.com/watch?v=c_vJ2y-axl4&t=9s

服装チェックリスト	☐	インナー(内側)	かわきやすい下着、肌着がおすすめ。
	☐	長そで・長ズボン	ジャージなど乾きやすい服(化学繊維)がおすすめ。 ぬれると体が冷えるので、綿は適してません。
	☐	中間着	フリースやダウンなど。寒さから身を守るもの。
	☐	アウター(ジャケット)	スキーウェアなど。
	☐	手袋×2	あたたかいものを用意してください。スキー用手袋でも大丈夫です。 また、替えも用意しておきましょう。
	☐	ニット帽	耳まで暖められるもの。 耳当ても良いが、頭が冷え、無くす可能性があるので注意。
	☐	ネックウォーマー	首元をあたためるだけでなく、雪が入るのも防ぎます。
	☐	長靴またはスノーブーツ	雪が入るのを防ぐのにおすすめ。スパッツ(脚絆)があればより良い。



体温調節の仕方

寒さを考えて着込むことはとても大切ですが、暑くなれば着ているものを脱ぐことも大切！チャックがあるものだと脱ぎ着しやすくおすすめ。また、中間着(フリースなど)のチャックを開けるだけでもすずしくなります。

子どもは大人より多く汗をかきます。汗が冷えると風邪を引いてしまうかもしれないので、体温調節には十分気をつけましょう。

持ち物チェックリスト	☐	リュック	リュックだと両手がふさがらず、移動の邪魔になりません。
	☐	防寒着	フリース、ダウンなど。寒さから身を守るもの。
	☐	冷たいのと温かい飲み物	どちらも用意しておくとう便利です。
	☐	タオル	体などを拭くのに使用します。
	☐	着替え	ぬれたままだと冷えるので、着替えを用意しましょう。
	☐	行動食(おやつなど)	活動時間が長い場合、食べやすいものを用意しましょう。
	☐	その他必要なもの	常備薬、カイロなど

服装・持ち物チェックリスト一覧表

野外活動 (春夏秋) 服装・持ち物	☐	長そで・長ズボン（化学繊維）
	☐	帽子
	☐	運動靴または長靴
	☐	軍手
	☐	リュック
	☐	雨具（レインウェア）
	☐	防寒着（フリース、ダウンなど）
	☐	飲み物
	☐	タオル
	☐	行動食（おやつなど）
	☐	その他必要なもの（常備薬など）

たき火 服装・持ち物	☐	長そで・長ズボン（綿）
	☐	軍手（綿）
	☐	※革手袋（あれば）
	☐	帽子
	☐	運動靴か長靴
	☐	行動食（おやつなど）
	☐	その他必要なもの（常備薬など）
	☐	
	☐	
	☐	

川活動 服装・持ち物	☐	インナー（内側・化学繊維）
	☐	長そで・長ズボン（化学繊維）
	☐	長めの靴下
	☐	ぬれても良い運動靴
	☐	軍手
	☐	リュック
	☐	雨具（レインウェア）
	☐	防寒着（フリース、ダウンなど）
	☐	タオル
	☐	冷たいのと温かい飲み物
	☐	ぬれたものをまとめる袋
	☐	行動食（おやつなど）
	☐	着替え・替えの靴
	☐	その他必要なもの（常備薬など）
	※	中の荷物がぬれないように必ず大きいビニール袋にまとめてください。

野外活動 (冬) 服装・持ち物	☐	インナー（内側・化学繊維）
	☐	長そで・長ズボン
	☐	中間着（フリース、ダウンなど）
	☐	アウター（ジャケット）
	☐	手袋×2
	☐	ニット帽
	☐	ネックウォーマー
	☐	長靴またはスノーブーツ
	☐	リュック
	☐	防寒着（フリース、ダウンなど）
	☐	冷たいのと温かい飲み物
	☐	タオル
	☐	着替え
	☐	行動食（おやつなど）
	☐	その他必要なもの（常備薬など）