



第3章 自然体験活動に役立つ知識

1 自然体験活動をすすめるために



■6W2H1S

子どもの集団を対象とした自然体験活動を企画する際は十分な計画が必要です。以下の「6W2H1S」をおさえて計画を立てます。

●6W2H1Sとは

Why	なぜ	目的	目的を明確にする。実現したい目的、そのためのテーマ(主題)?
What	何を	内容	何をやるのか?
How	どのように	手段	どのように、どんな手段で?
Who	誰が	主体	誰が、主体はだれなのか?
Whom	誰に	客体	誰に、客体(対象)は誰なのか?
When	いつ	時間	いつ、開催日、スケジュールは?
Where	どこで	空間・場所	どこで、会場・フィールドは?
How much	いくらで	予算	いくらで、全体予算や参加費は?
Safety	安全か	安全管理	どのように安全対策をするのか?

6W2H1Sをふまえて作成した計画を企画書にまとめます。

●企画書に盛り込む内容

タイトル	
サブタイトル	
目的	
日時	
会場	
対象	
内容説明や企画の特徴	
役割分担や組織図	
経費・予算	
準備・実施のスケジュール	
申し込みの方法	
広報の方法	
安全対策	

■企画から実施までの流れ

企画が完成したのち、実施までに以下のような準備をします。

時 期	プログラム内容	備 考
1年前	コアスタッフ(中心メンバー)募集	
10ヶ月前	企画書作成	
6ヶ月前	宿泊施設、交通機関の申し込み	施設によって申込可能時期が異なるので注意
6ヶ月前 ～3ヶ月 前	スタッフ募集	
	スタッフ確定	
	スタッフミーティング	当日までの間、必要に応じて実施
	プログラム内容の検討 ・雨天プログラム作成	15ページ 第2章自然体験活動プログラム 参照
	役割分担	54ページ ■組織づくり 参照
3ヶ月前	チラシづくり	53ページ ■チラシの作り方 参照
2ヶ月前	参加者募集・申し込み受付	53ページ ■参加者募集 参照
1ヶ月前 ～2週間 前	下見	55ページ ■下見 参照
	施設との打ち合わせ	
	安全対策	61ページ 第3章2. 安全な自然体験活動のために 参照
	実施マニュアル作成	
	必要物品の準備	56ページ ■必要物品の準備 参照
2週間前 ～1週間 前	募集締切(参加者確定)	
	保険の加入	63ページ ■保険の加入について 参照
	参加者班編制	
	しおり作成	56ページ ■しおりの作成 参照
1週間前	事前説明会の実施	
	直前の下見	
実施当日(集合～解散)	直前のスタッフミーティング	
	事後のスタッフミーティング (ふりかえり、次回に向けて)	



■チラシの作り方

チラシには以下の事項を忘れずに掲載しましょう。

必要事項	留意点
タイトル(サブタイトル)	人の目を引くキャッチコピー
リード文	目的・内容がわかる簡単な文章
イラスト	内容がよくわかる可愛いイラスト
期 日	日付・曜日の誤りがないように
集合・解散の時間	受付時間・開始時間・解散時間を明記
集合場所(地図)	駐車場の有無も忘れずに
交通アクセス	公共交通機関・自家用車によるアクセス方法
対 象	学年を提示
定 員	明記
日程・プログラム内容	おおよその日程と内容をわかりやすく掲載
参加費	「保険料()円も含む」と書くとうい
申込方法	宛先・電話番号・メールアドレスなど必要な事項を明記
募集締切	期日等を明記
申込・問い合わせ先	電話番号と担当者名

■参加者募集

子どもたちは塾や習い事、スポーツ等で忙しく、特に小学校5～6年生を集めるのは大変難しいとの声を耳にします。広く参加対象を得るにはどうしたらよいか、実施団体の実情にあわせて有効な方法に知恵をしまりましょう。

最近では、募集要項を作成するにもツールがたくさんあります。要項はパソコンでパソコンなりに作成でき、HPを活用するとたくさんのアクセスが期待できます。ところが、どれもこれも人間が使いこなさなければ宝の持ち腐れなのです。それよりもなによりも人集めは小手先の技術ではありません。ここでは子ども会が地域でキャンプを企画するという想定で人集めについて考えていきます。

1. 学校やスポーツクラブの行事を避けて企画する

学校行事や子どもが参加しているスポーツクラブ等の大会と重なると当然参加者は減ります。三大学校行事の入学式・運動会・卒業式はもちろん、日曜参観日などもはずします。最近では学校ごとに夏休みがちがってきました。1日ははずしただけで参加者数が変わります。学校との連絡や保護者間のスポーツクラブの大会等の情報収集を心がけましょう。

2. 顔見知りなら安心

子どもたちは役員さんが顔見知りの人なら安心して参加できます。親も子どもを積極的に参加させようという気持ちになりますし、親自身が関わりをもつきっかけにもなります。日頃から子どもたちに声をかけましょう。地域での良い人間関係を心

がけましょう。また、開会式等で子どもが緊張している場面ではそれをほくすような雰囲気づくりから始めましょう。

3. 地域のハートをゲットせよ

企画は「あたり」が大事です。地域の人たちは「キャンプ」に対してどんな興味や意識があるのか？何気ない会話や子どもたちの声を事前に調査しておきましょう。地域のハートをゲットすれば、人が集まりやすい企画となります。地域でのコミュニケーションからニーズや期待をつかみましょう。

4. 信頼できる要項作りを心がけよう

参加する人、企画する人、信頼関係が大事です。人さまの子どもを預かるのですから。親が安心して預けられると思えることが大切です。それには要項にうそがあってはなりません。集合時間、解散時間は間違いがないように書きましょう。記入漏れや誤植はキャンプの信頼を失います。

5. できることからはじめよう

おもしろいものは口コミで広がります。最初から全員集めるのは難しいです。だから、小さなことからコツコツと始めましょう。はじめは少人数のデイキャンプから始めてはいかがでしょうか？おもしろければ、やがてたくさん集まります。

6. 子どもは一人では参加しない

あたりまえのようですが、企画者は見落としがち。友達を誘っても行きたくないと言われればそれで終わり。みんなで行きたくなるような、みんなで楽しめるような内容にしましょう。ほかに最近の傾向としては、2泊3日より1泊2日、1日より半日の方が集客率は高まります。1日のお祭りで、まるまる1日参加していた子は少ないのでは。でも、そのお祭りの中で1時間楽しんでいた子は多いのでは？

■組織づくり

活動の内容、規模にあわせて指導者側、子ども側それぞれに必要な係を設定し、役割分担をします。ここではキャンプの場合で考えてみます。他の活動の場合も、これに必要なものを加えたり、いらぬものを除いたり、仕事の内容を置き換えたりしてください。

大人の役割		子どもの役割
リーダー	全体的な立場からキャンプを運営する責任者、各係間の連絡調整係	班長(進行係)
プログラム係	各種プログラムの運営を司る	プログラム係
生活係	食事、入浴、清掃等生活面を管理する	生活係
庶務係	会計、記録、備品管理等事務的な仕事を行う	庶務係
保健係	参加者の健康観察、応急処置、救急用品も準備管理	保健係

※他に必要に応じて。例えば記録係(写真・動画)など。

※子どもは、5~6人の班に分け、その中で役割を分担し、協力する気持ちを養うようにします。

■下見

使用する施設や周辺環境について、下記のチェックリストを参考にして入念な下見をしましょう。

下見チェックリスト(例)					
	チェック項目	問題なし	改善可能	要検討	備考
危険箇所・生物等	崖崩れや落石の危険はないか				
	倒れそうな木や竹等はないか				
	竹の切り株・とがった枝はないか				
	荒天時に危険になる箇所はないか				
	危険な動物はいないか				
	かぶれを起こしたり、とげがある植物はないか				
行為の安全性	火を安全に使用できるか				
	安全に集合できるスペースはあるか				
	荒天時の避難場所はあるか				
	トイレは確保できるか				
	飲料水は確保できるか				
	避難路は確保できるか				
外部との連絡	緊急時の連絡体制はあるか				
	当日診療している医療機関はあるか				
	地権者や役所からの使用許可は得られるか				
	火は使用可能か				
	駐車場は確保できるか				
交通アクセス	公共交通機関の有無				
	集合場所からの所要時間				
	バス停からの所要時間				



■しおりの作成

子どもたちに必要な情報の入った、わかりやすいしおりを作成しましょう。イラストを入れ楽しい雰囲気づくりを忘れずに。子ども会などでは子どもに作ってもらいましょう。

●しおりに入れる項目

- スケジュール
- 宿泊施設 住所・電話番号
- 名簿
- 班分け
- 活動のヒントとなる資料
- 活動内容の説明
- 健康チェック欄
- 持ち物リスト
- 歌集・ゲーム集
- メモ欄
- 班の役割分担を記入するページ
- ふりかえりを記入するページ など

■必要物品の準備

キャンプの場合を例に標準的な必要物品をあげてみます。野外活動の目的、場所、プログラムによって、不要なものを省き、必要なものを加えてください。公共施設やキャンプ場によっては、炊事用具、工作用具等を借りることができるので、事前に確かめておきます。なお、ここには、固有のプログラムに必要なものや、野外炊事の材料はあげていません。



●共同で必要な物品

○ 設備・工作用具

- スコップ
- ペンチ
- ロープ
- のこぎり
- なた
- 針金
- ガムテープ
- トランシーバー（特定小電力）

○ テント類・灯火用具

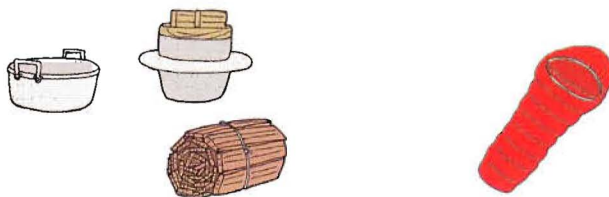
- テント
- グランドシート
- 懐中電灯（大型の強力なもの）
- ランタン（電池式またはガス式がよい）

○ 炊事用具

- なべ
- 釜
- 飯ごう
- ボール
- 包丁
- まな板
- やかん
- ポリバケツ
- ひしゃく
- おたま
- しゃもじ
- クレンザー
- アルミはく
- 洗剤
- ガスコンロ
- マッチまたはライター
- ポリタンク
- 軍手（予備）

○ 事務用品、地図、案内図など

- 名札 油性マーカー 温度計・湿度計
- ゴミ袋（45～90ℓ） 地図 案内図 参考文献
- ガイドブック 方位磁石 スポーツ用品
- 旗（子ども会などでは子どもに作らせるとよい）
- 合図笛 ファーストエイドキット（p.62参照） 裁縫用具



● 個人で必要な物品

○ 衣類など

- リュックサック 着替え 下着類 靴下
- ねまき カサ レインコート 軍手
- ウィンドブレイカー タオル 洗面用具一式 防寒着

○ 寝具

- シュラフ（寝袋または毛布） エアーマット（またはキャンピングマット）※個人で持っている人は少ない。主催者が用意するかキャンプ場で借用。

○ 食器類

- 水筒 スプーン フォーク はし コップ
- 食器セット

○ その他

- 小物入れの袋 メモ帳 常備薬 筆記用具
- 懐中電灯またはヘッドランプ 身分証明書 健康保険証

■子どもとのかかわり方

初めて会ったたくさんの子もたちと24時間寝食をともに生活する、それも初体験のときなどは、不安に感じたり、緊張したり、どう子どもと接したらよいかととまどうことでしょう。私が子どもたちと接するとき心がけていることを記しておきます。



- 開会式の後、活動の始まりにアイスブレイキングの時間をとります。子ども同士も子どもたちとスタッフの間でも「緊張の氷」が張っているので、アイスブレイキングのゲームを取り入れ、身体を動かしたり、声を出したりして楽しい雰囲気をつくります。
- 子どもたちの名前を覚え、自分の名前も覚えてもらいます。キャンプネーム（呼ばれたい名前）を使うとより親近感がわき、仲よくなれます。
- 子どもの発言、表情、視線をよく観察します。子どもの反応や感想を受け止めます。
- 子どもの目線で考えます。例えば子どもたちを座らせて前で指導者が話す場合、距離が近いと前の子が首が痛くなってしまいます。自分が座るなど相手の目線に立って動きます。
- 大人が当たり前と思っていることが子どもにとっては当たり前でないことがよくあります。年齢が離れている自分とはもちろん、同じ年齢の子どもでも育てている環境はいろいろであることを理解して子どもたちに接します。
- 勝手な行動をする子、悪ふざけをする子、ルールを守らない子。しかる前にまず子どもの話を聴きます。また活動に参加しない子や仲間に入れられない子に対してもじっくり話を聴く姿勢を持ちます。
- グループの力を使います。自然体験活動では班をつくり、活動することが多くあります。班で協力して解決する活動を取り入れお互いを認めあえる仲間づくりを目指します。よい仲間づくりができれば子どもは自分たちの力で問題を解決していくことができます。
- 子どもは自分の意志で活動するときイキイキと熱心に活動できます。無理にやらせるのではなく、自らの意志でやることを尊重します。
- 子どもを大切に思い、「君を大切にしているよ。」とのメッセージを伝えます。
- オリエンテーションでは画用紙などにイラストを描いたもので注意事項を説明するとわかりやすく、子どもが聞いてくれます。

アイスブレイキングのためのゲーム ～名前ゲーム～

初めて出会った人たちがお互いの名前を覚えるのに有効なゲーム。びつつかっても痛くないボールを数個用意します。みんなで円くなって立ちます。「〇〇さん、よろしく（私は）△△です」と声をかけながら、相手が取れるようにボールをパスします。受け取ったら、「△△さん、ありがとう。（私は）〇〇です」と、お互いの名前を確認しあいながら、次々と別の人にボールをパスしていきます。全員がルールを理解した頃を見計らってボールを増やします。本名でもキャンプネームでも構いません。20人ぐらいまでが適当です。新しい集団に入って、すぐにみんなに名前を覚えてもらえるのは嬉しいものです。

（プロジェクトアドベンチャージャパン監修：みんなのPA系ゲーム243、杏林書院、2005. より）

誰のための体験キャンプ？

ある夏、こんなキャンプに出会いました。

その団体は、地域の子どもを対象に、体験のためのキャンプを毎年行っていて、20年の歴史があるそうです。日程は2泊3日、総勢100名以上、20年の歴史がありますから、かつて参加者だった子どもは大人になり、自分の子どもを連れてきています。

さて、夕食の野外炊事が始まりました。8つの班に分かれてカレー作りの作業をしています。よく見ると、8班のうち7班は大人が包丁を持っています。子どもたちは、大人が野菜を切るのを見ているだけです。また、ある班では中学生の男の子がかまどの火を着けようと頑張っていますが、なかなか火が着きません。炊事場の巡回をしていて通りかかった私は、「うまく着かないのかな？一緒に最初からやり直そうか。」と声をかけ、彼と一緒に細い薪を組み直していました。「これで大丈夫。さあ、もういちどやってみようか。」と言って、彼がマッチを用意した次の瞬間、横からガスバーナーを持った手が出てきて、あっという間に火を着けていきました。その団体の引率者が、バーナーを持って各班のかまどを回っていたのでした。

中学生は、あっけにとられ、「やり直すって、こういうこと？」と私に聞いてきました。聞かれた私も返す言葉が見つかりません。

誰のために何をやるキャンプなのか、引率者の意思疎通をしっかりとっておかないと、行事の目的を見失ってしまうという例です。



■ふりかえり

活動の終わりに子どもたちが活動をふりかえる時間を持ちましょう。自然体験活動をやりっぱなしにするのではなく、次の活動や日常生活に結びつけてもらえるように、体験を思い出し、気づいたこと、学んだことを整理します。やり方としては、円くなって座り、ひとりずつ話す、あるいは用紙を用意しておいて絵や文章で書くなど特に決まりはありません。班ごとにふりかえりをしてから全体に発表する形にしてもよいでしょう。

また、活動内容、生活環境、大人たちの対応について子どもたちはどう感じていたのか、満足度はどうであったのか、アンケートに記入してもらいます。可能なら保護者へのアンケートも実施します。後日あまり実施から間をおかずに指導者で集まり、事後のスタッフミーティングをもちます。アンケートの読み合わせをしながら、子どもたちの評価を受けとめ、また指導者自身の感想や問題点、改善点などを共有し次回に生かします。指導者が替わっても申し送りができるように記録をしておきましょう。

ふりかえり用紙（小学校高学年用）例

「活動タイトル」		年 月 日		
参加者ふりかえり用紙				
学年は？	小学校 中学校	年	名前	
なまえは書いても書かなくてもよいです				
1. 今回体験したことで、それぞれあてはまる番号を○でかこんでください。				
活動内容	①とてもよかった	②よかった	③あまりよくなかった	④よくなかった
(1)	①	②	③	④
どうですか				
(2)	①	②	③	④
どうですか				
(3)	①	②	③	④
どうですか				
2. 感想（全体を通して何か、気づいたこと・感じたことを書いてください）				
3. スタッフ（おにいさん・おねえさん）に一言、書いてください				
4. 次回参加するとしたら、どんなことをやってみたいですか？				

第3章

ふりかえり用紙（小学校低学年用）例

「活動タイトル」		年 月 日		
すてきな思い出				
学年は？	小学校	年	なまえ	
なまえはかいてもかかなくてもよいです				
きょう、いちばんたのしかったことを絵にかいてみましょう。				
わたしの遊び絵日記 タイトル（ ）				

野外での活動では、予期せぬ事態に遭遇する可能性があります。予測できる危険はあらかじめ回避する知識を持ち、不測の事態に遭遇した場合には、自ら対処するための予備知識と日頃の備え、対処実践が必要になります。紙面の関係で、多岐にわたる自然体験活動プログラム全てについてその対応を記載することはできませんが、基本的な対処について考えてみましょう。

■はじめに必要なこと

無理のない計画立案

運営スタッフ組織づくり

現地地下見 → 計画案の修正、スタッフ用細案作成、スタッフ事前打ち合わせ

実施段階 → 事前および当日の天候判断、当日の参加者の健康状況把握
スタッフどうしの良好なコミュニケーションによる企画運営

■予想される危険は日頃から回避する ～備えあれば憂い無し～

1. 適切な服装について考える

野外では、プログラムの種類にもよりますが、基本的には肌を外に出さない服装（長袖・長ズボン、トレッキングシューズ等、軍手等、帽子）が基本です。服装を意識するだけでも、最も多く被害が報告される刺す虫類の対処はできますし、最近よく見かける虫除けスプレーの過剰な使用防止にもなるでしょう。

それぞれの活動の場において、その日の気候・季節に応じた服装を考えることは大切です。その判断には様々な方面の知識が必要なばかりではなく、豊富な実践に裏打ちされた経験が必要になります。

カヌー・カヤックの服装を例に考えれば、夏場は濡れても体温で早く乾く(吸湿・速乾)素材の着用が適切ですが、同じ晴天でも秋になり少し気温が下がってからは濡れても体温が下がりにくい保温素材の着用が適切になることは、一般の方々は見落としがちです。書面での一般的な知識を持つことも大切ですが、やはり実際に各フィールドで活動している方々のアドバイスが最も有効だと考えます。

2. 身近にハンドブックを置き、正しい予備知識を持つ

野外で遭遇する危険な動植物についてはその種類と対処方法について、日頃から意識して予備知識を得ておく必要があります。参考文献を身近に置き、時々目を通しましょう。その全てを知識として記憶することは無理ですが、頭の片隅に一部でも危険情報や対処方法が残っているようならしめたモノです。

それに加え、野外で起こる事事例から、フィールド(海・川・山等)別の危険箇所を知るとともに、天候・気象についての基本的な知識を持ち、対処方法についても知識を持っていなければいけません。

※巻末の「参考資料」「活動の参考になる本の紹介」参照（72ページ）

3. 危険回避および対処の方法を日頃から考える

日頃、ニュースなどで事故事例等を耳にした時、自分の持っている知識をもとに、予備訓練として危険回避および対処の方法をシュミレーションしてはいかがでしょうか。時間があれば、その対処が正しかったか、資料を基に検証してみましょう。

4. マイファーストエイドキットを準備し、日頃から使う

まずは、市販されているモノを利用するのが便利ですが、自分自身の活動に合った救急セット（ファーストエイドキット）をつくり、身近に持って日常使うようにしてはどうでしょう。実際に身近で使用することで、内容の改良が進みより使いやすいセットになります。それを実際の活動に持って行きます。

ファーストエイドキット中身の例（容器はなるべく完全密閉のもの）

基本型：包帯・ガーゼ、テープ類、三角巾、絆創膏類、消毒薬、虫さされの薬、手袋 ハサミ、とげ抜き 等

プラスα：レスキューシート、タオル類、コールドスプレー・冷却シート、ポイズンリムーバーやエクストラクター、一般に広く使用されている内服薬類 等

※ 内服薬の服用は医師の指示、または大人の場合は本人の希望による。



5. 安全講習会への参加

救命救急法講習会、ファーストエイドの講習会、水難救助講習会、登山技術講習会、キャンプ技術講習会等、様々な団体が主催する講習会がおこなわれています。専門家の話を聞き、実際の事故事例などの対処について知ることはとても大切です。自分の目的に合わせて選択し参加してみても良いでしょう。

■実際の被害に遭遇したら

●事故に対応する心構えと方法

- ・何よりもまず自らの安全確保を考える。（一つの不幸を二つにしない）
自分に出来る限界を超えないこと。
- ・対処方法はシンプルがいつもベストで考える。
- ・初期対応の行動順序について
 正確な状況把握 → 安全かつシンプルな方法でアプローチ → 安定化（初期治療・処置） → 医療機関への連絡・移動・搬送
 ※被害者の状態が軽度に見える場合でも、時間経過とともに状態が悪化することもよくあるので、医療機関への移送は常に意識しておく必要があります。

■ 野外活動での事故について

野外活動で起こる事故の大部分は当事者の不注意や油断によって起こります。野外での楽しい活動は、**全て自己責任**という考えが大切で、事故等が起こった時にも自分たちで解決することが基本となります。近年、野山をフィールドとするアウトドア活動は人気の高まりとともに、事故発生件数も増加傾向にあります。が、その多くは不注意や油断以前の無知や非常識により引き起こされているように感じます。

安全について各自が自覚し、モラルの向上について考え、日頃から備え、安全で楽しい野外活動を推進していきましょう。

■ 保険の加入について

活動中に起こることが予想される様々な事故によるスタッフまたは参加者の傷害や賠償責任を考え保険の加入が必要です。

各種保険、見舞金制度

【傷害保険】

被保険者が、事故によって被った傷害に対して、通院保険金、入院保険金、後遺障害保険金、死亡保険金等が支払われる。

【賠償責任保険】

被保険者が、他人にケガをさせたり、他人の物をこわしたりしたことによって、法律上の損害賠償責任を負担した場合に支払われる。

【国内旅行総合保険】

被保険者が、旅行行程中に事故によって被った傷害に対して、(傷害)保険金が支払われる保険で、傷害責任保険、救済者費用等の保険と組み合わせることができる。

【子ども会安全会制度】

子ども会の活動中に、傷害、後遺障害、死亡等の事故が発生した場合、見舞金が支給される子ども会会員による互助方式の制度。

【ボランティア活動保険】 全国社会福祉協議会

全国の市区町村ボランティアセンターに登録されているボランティアがボランティア活動中にケガをしたり、第三者の身体または財物に損害を与えた場合に、保険金または第三者に対する賠償金が支払われる「傷害保険」と「賠償責任保険」がセットされた保険。

【スポーツ安全協会傷害保険】 (賠償責任保険付) スポーツ安全協会

スポーツ安全協会傘下のスポーツ団体および社会教育関係団体の構成員が活動中に受けた障害および第三者の身体または財物に損害を与えた場合に、入院・通院保険金等、または第三者に対する賠償金が支払われる「傷害保険」と「賠償責任保険」がセットされた保険。

加入にあたっては補償内容の比較検討および保険がカバーしてくれる範囲と免責事項について十分な確認が必要です。保険会社等と相談の上加入して下さい。



3 応急処置

応急処置はケガや病気の人が医療機関に引き渡されるまでの時間、その状態の悪化を防ぎつつ現状を維持する作業です。手に負えないときは迷わずに救急車を呼んでください。

第3章

■出血したとき

1. 直接圧迫止血法

傷口に清潔なガーゼや布をあてて圧迫します。圧迫は手でしっかりおさえたり、包帯を少し強めに巻きます。傷が手足にあれば、高く上げて動かさないように。多くの場合はこの方法で止まります。

2. 間接止血法（直接圧迫止血法と併用）

直接圧迫で止まらない場合は、直接圧迫をしたまま、心臓に近い止血点（血管をおさえ血液の流れを止められるところが身体の数カ所にあります）を指や手で圧迫して止血します。壊死予防のため圧迫 1 分、解放 1 分、という具合に、完全に血流を止めないように。



直接圧迫に加えて、患部を心臓より高くする高揚法を併用すると効果的。

大出血の場合は、止血点を押さえる間接圧迫法も併用するとよい。



■傷の手当

傷の手当てをするときには、出血を止めること、細菌感染を防ぐこと、苦痛を和らげることが大切です。止血後、汚れた傷口はきれいにし、傷の表面を保護します。どんな傷でも感染の危険があるので医師に診てもらいましょう。

1. 軽く切った位の傷ならば、傷口についたバイ菌を出してしまうために少し出血させてから手当をします。
2. 傷口が土や泥で汚れている場合は、きれいな水で洗い流します。
3. 傷口には、清潔なガーゼをあてて包帯をします。汚れた手や消毒していないもので、直接傷口に触れないようにします。
4. やたらに医薬品を使用してはいけません。
5. 患部はできるだけ高い位置に置きましょう。

●すり傷

皮膚が固いものにこすられたときの傷。浅くても表面積が大きく、汚れとともにバイ菌がつきやすい傷で、出血は少ないことが普通です。水道水などで土や泥をよく洗い流し、清潔なガーゼをあてて包帯をします。

●切り傷

刃物や金属片、ガラス片など鋭利なものによる傷。出血が多く、痛みも強く、深いと筋肉、腱、神経を切っていることもあります。清潔なガーゼをあてて少し強く包帯をします。

●さし傷

とがった物が皮膚を突き抜けて身体組織にささってできる傷。傷口は小さいが深い。出血はそれほど多くはないが、感染する危険が大きい。小さなさし傷なら、手当の前に少し血を絞り出してから、清潔なガーゼをあてて包帯をします。ガラスの破片や刃物がささったときには、血管や神経を傷つけることがあるので、無理に抜かないようにします。

■骨折

次の症状は骨折かどうかの判断の目安です。

○腫れる ○形が変わってくる ○皮膚の色が変わってくる ○動かしたり触れると激しい痛みがある ○動かせなくなる ○ひどいと折れた骨の端が皮膚を破って飛び出し、出血を伴うことがある

骨折しているかどうかわからないときは、骨折していると考えて手当します。

1. 骨折部を安静にします。
2. 副子（添え木）を当て動かないように固定します。副子は、骨折部の上下の関節を含めることのできる長さ、十分な硬さ、幅のあるものを使いましょう。身近にある板、ダンボール、新聞紙、週刊誌、カサなども利用できます。出血や腫れのために血行障害を起こすこともあるので約30分おき位に縛り具合を調べます。
3. 副子がないときは、腕なら三角巾などで吊って身体に、足なら健康な側の足に固定します。
4. 傷があるときは、傷口は洗わず、清潔な布やガーゼをあてます。突き出ている骨は押し込まないようにします。
5. 取り扱いや運搬に注意して、医師の診察を受けます。



両側の関節部分を包帯やテープなどで副子に固定して、折れた部分が動かないように



三角巾、風呂敷、大きめのバンダナなどで固定した部分全体を包んでつる

カサを使用した例

■ねんざ

足首、手首、指、膝など、関節がはずれかかってもとに戻ったものです。

1. やたらにもんだり、さすったりしてはいけません。
2. 患部を冷水または氷のうで冷やします。包帯や三角巾で固定し、安静にします。手は吊り、足は座布団や枕の上ののせて高くすると楽になります。
3. 骨折も同時に起こしている場合があるので、十分に注意します。
4. 患部を動かさないようにして、早めに医師の診察を受けましょう。

■やけど

1. すぐに冷やすこと。できれば水道水などきれいな冷水をかけて冷やします。患部に直接強い水圧をかけないこと。多量の水がないときは清潔な布を水に浸して患部にあてます。
2. 十分に冷やした後は、細菌感染を防ぐために、滅菌ガーゼや清潔な布で患部を覆います。脱脂綿のような細かい繊維のものは使わないこと。水ぶくれはつぶさないこと。
3. みそ、醤油、ジャガイモのすったものなどは絶対に患部にぬってはいけません。

●衣服の上から熱湯などをあびた場合は

1. 直ちに、衣服の上から水をかけるか水に浸して冷やします。
2. 十分に冷やした後に衣服を脱がせますが、その時に患部をこすって悪化させてしまいそうな場合は、ハサミで衣服を切り開きます。皮膚と衣服がくっついているような部分は、切り残しておきます。

■ハチにさされたとき

1. まず安全な場所に移動し、3分以内ならポイズンリムーバーやエクストラクター（針のない注射器のようなものでアウドアショップや薬局でも取り扱っています）を使って毒を吸い出すとよいでしょう。
2. きれいな水で患部を洗います。このとき、刺されたところをもんだりすると毒のまわりが早くなるので注意しましょう。冷水や氷などで患部を冷やすと毒の回りを抑える効果があります。
3. 腫れた患部に抗ヒスタミン系ステロイド軟膏を塗るとよいでしょう。（アンモニアが効くというのは迷信です）
4. 医師の診察を受けましょう。



ハチにさされないために

○ 巣に刺激を与えない

スズメバチが人を攻撃するのは「巣を刺激された」場合がほとんどです。近づいて、触ったり、木をゆすったり、つついたりしないようにしましょう。

○ 攻撃されそうになったら

ハチが威嚇音を発しながら近づいてきたら、目を閉じ、顔を下向き加減にし、姿勢を低くして過ぎるのを待っていきましょう。驚いて大声で騒ぐのはハチを刺激するので禁物です。攻撃をしてきたら手で払ったりせず低い姿勢で急いでその場から離れてください。集団でいるところに攻撃することが多いようです。

○ ハチの攻撃を受けやすい服装

ハチは黒いものに向かって攻撃する習性があります。黒っぽい服装は避け白っぽい服装にしましょう。長袖、長ズボン、帽子を着用しましょう。香水、整髪料、化粧、ジュース、汗などの匂いにも敏感。黒いものと同じ反応を示すので注意が必要です。

○ ハチには虫よけスプレーは効果がありません。

■ヤマビルに吸血されたとき

吸血されても痛くもかゆくもありません。腫れもありませんが、ヤマビルの唾液成分（毒はない）により出血が止まらなくなります。

かゆみ止めの薬やアルコール類を付けるとコロッと落ちます。無理にひっぱってはがすと、傷口の回復が遅くなるので、はがしてはいけません。傷口を流水でよく洗い流した後は、抗ヒスタミン系ステロイド軟膏を塗り、ばんそうこうなどで圧迫止血します。

※他の人と互いにヤマビルがついていないかどうかチェックします。ついていたら虫よけスプレーをかけると落ちます。



■ヘビにかまれたとき

日本に生息する毒ヘビは、おもにマムシ、ハブ、ヤマカガシの3種。毒ヘビにかまれると、かまれた部位が激しく腫れて、強く痛み、腫れがしだいに身体の中心部に広がっていきます。さらに、吐き気、嘔吐、腹痛、下痢、脱力感などの症状がおこります。

●手当の基本

1. 毒が全身に広がらないように、まず安静にし、かまれた箇所よりも心臓よりの部位に止血帯を巻きます。
2. 傷口をすばやく洗ったあと、口を当てて毒液を吸いとり、飲みこまずにすぐに吐き出します。これを何回かくり返します。吸い出したあとには十分にうがいをして、患者の安静を保ちながら、医療機関へ運びます。

毒ヘビにかまれたら・・・

○ あわてないで手当する

マムシやハブの場合、毒のまわりは遅いので、すぐに死ぬということはありません。落ち着くことが肝心。あわてると毒の回りも速くなります。

○ 止血帯を巻く強さは、静脈が軽く浮き出る程度にする

かまれた部位より心臓に少し近い部分をしばる（止血帯を巻く）のは、静脈をうっ滞させることで、全身に毒が広がらないようにするため、と同時に、傷口から出血とともに毒液を除去するためでもあります。このため、止血帯を巻くときの強さは、静脈が軽く浮き出る程度にしておくのがよいです。強くしばると、かまれた部分への血液の循環が悪くなります。そうすると、末端組織に酸素や栄養素が送られなくなって、組織が死んでしまう（壊死する）可能性があります。また、10分に1度、1分程度ゆるめます。

○ 落ち着かせるために酒を飲ませるのは厳禁

○ かまれたところを冷やしてはいけない

○ 応急処置後に医療機関へ運び、治療を受ける



■ 熱中症

暑さで倒れたら、まずは顔の色、皮膚の発汗状態や体温をみて処置しましょう。

○皮膚は熱く乾燥している ○顔の色が赤い
○汗はかいていない ○体温は高い



日射病
熱射病

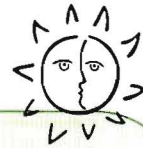
1. 涼しいところへ移し、衣服をゆるめます。
2. 冷たいタオルか冷水で身体や頭を冷やします。
3. 意識があれば水分（スポーツ飲料がよい）を補給。

○皮膚は冷たくベトベトしている ○顔の色は蒼白
○汗をたくさんかいている ○体温は平常



熱疲労
熱けいれん

1. 涼しいところへ移し、衣服をゆるめます。
2. 保温します。



熱中症にならないために

- **水分補給と塩分補給を（水分だけではダメ）**
のどがかわいていなくてもこまめに水分を補給しましょう。
塩分も同時に失われるので、0.2%程度の食塩水が適当。
- **注意が必要な場合には無理な活動は止めよう！**
急に気温が上がったとき、梅雨明けをしたばかりのとき、気温はそれほどでも湿度が高いとき（例：気温20度、湿度80%）は熱中症になりやすい気象です。また体調の悪い人、暑さに慣れていない人、以前に熱中症になった人は特に注意が必要です。
- **身軽な服装でさわやかに！**
暑いときは軽装にし、吸湿性や通気性のよい素材のもの、日光を反射する白っぽいものを身につけましょう。
- **前夜は十分に睡眠をとる 食事を欠かさない**

