

キャンプセーフティ ハンドブック

夏休めを安全に遊ぼう!



発行：社団法人日本キャンプ協会 協賛：高島株式会社

夏休みはあちこちに行くチャンスがあるよね。キャンプに行ったり、海水浴に行ったり、ハイキングに行ったり、自然の中へ出かけることも多くあるはず。自然の中で遊ぶのはとっても楽しいし、いろんな発見もあるから、どんどんやってほしいんだけど、とっても大事なことがひとつあるんだ。

それは安全。ケガをしたりしたら、せっかくの夏休みが楽しくなくなってしまうからね。

みんなに、どうすれば安全に楽しく遊べるかを考えてほしいなと思って、このハンドブックを作りました。この中には安全に遊ぶためのヒントが入っているから、お父さんやお母さん、学校の先生といっしょに考えてみてね。



ちょうせん

まずはクイズに挑戦！！



○か×かで答えでね。

Q1. くもっていたので、帽子ぼうしを持たずにハイキングに出かけた

→ 答は3ページ

Q2. カミナリが鳴って雨がふってきたので、大きな木の下で雨やどりした

→ 答は5ページ

Q3. スズメバチが頭のまわりを飛んでいたのので、手で追いはらった

→ 答は7ページ

Q4. 川で遊んでいるときに友だちがおぼれてしまったので、助けるために水の中に入った

→ 答は9ページ

Q1.

くもっていたので、帽子を持たずに
ハイキングに出かけた



天気はいつも変化しています。

今、くもっていても、歩いているうちに晴れてくるかもしれ
ません。帽子は必ずかぶるようにしましょう。



なんで帽子が必要なの？

む 蒸し暑い夏休みに活動するときには、熱中症に気を
つけなければいけません。熱中症とは暑さによって
体の調子がおかしくなることです。

熱中症を防ぐために大切なことのひとつが、帽子を
かぶること。太陽の熱から頭を守ります。

水分補給をわすれずに

暑いとき、体は汗を出して体温が高くなりすぎない
ように調整します。だから、汗といっしょに体の外
に出てしまう水分と塩分をとることがとても大切
です。エネルギーになる糖分も入ったスポーツドリ
ンクもいいですね。

のどがカラカラになってからがぶ飲みするのでは
なく、少しずつ回数を分けて飲むのがポイントです!!



がまんしすぎないで

キャンプなどでは、乗り物に長い時間乗ったり、よく眠れなかったりして、自分で思っているよりも疲れているときがあります。暑いところでの活動中に「頭いが痛い」「くらくらする」「吐きそう」と感じたら、がまんしないで近くの人に伝えましょう。



保護者の方へ

熱中症の発生には気温、湿度、風速、輻射熱(直射日光など)が関係します。同じ気温でも湿度が高いと危険性が高くなるので、注意が必要です。風通しのよい服装をさせる、水分補給と塩分補給をさせる、子どもたちの体調を考慮して無理な活動をさせないといったことに気をつけましょう。

Q2. カミナリが鳴って雨がふってきたので、 大きな木の下で雨やどりした



カミナリは高いところに落ちやすい性質せいしつを持っています。
高い木のすぐ下しょうげきにいと、木に落ちたカミナリの衝撃を受けて
しまうことがあります。

カミナリってなに？

雲くもの中の氷の粒つぶがぶつかって起こった電気が、地面に向かって落ちてくるのがカミナリらくらい（落雷）です。とても大きな力があり、人に直撃ちよくげきすると80%の確率かくりつで死んでしまいます。

「まだ音が遠いから」という油断ゆだんは禁物きんもつ。
ゴロゴロという音が聞こえたら、すぐに安全な場所いどうに移動しましょう。



どこへ逃げればいいのか？

しっかりした建物の中や車の中へ逃げます。建物にカミナリが直撃したときは、壁や柱に電流が流れるので、壁や柱からはなれます。テントの中は危険ですので、カミナリが鳴っているときは入らないようにします。

まわりに逃げ込む場所がないときは、くぼ地などの低いところでしゃがんで、姿勢を低くします。



保護者の方へ

雷については「雷は金属に落ちるので、絶縁素材のレインコートを着ていると安心」などの間違った情報が多く存在します。「雷鳴が聞こえたら危険区域内」「素材にかかわらず、少しでも高い位置にあるものに落雷しやすい」といった正しい情報に基づいて行動しましょう。

Q3. スズメバチが頭のまわりを 飛んでいたのに、手で追いはらった



スズメバチは巣に近づいたり、人が手を出したりしなければ、一方的に攻撃してくることはほとんどありません。姿勢を低くして、目を閉じ、顔を下向きにして、いなくなるのを待ちます。いなくなる場合は、近くに巣があるので、静かにその場所をはなれるようにします。

どんなときに刺されるの？

スズメバチが人を攻撃するのは、ほとんどの場合「巣を守るため」です。巣を見つけたら、静かにその場所をはなれましょう。ぜったいに巣にさわったり、木をゆすったり、石を投げたりしてはいけません。



ふくそう 服装にも気をつけよう

ハイキングや山登りに行くときは、長そで、長ズボンを着て、肌^{はだ}が出ないようにします。

また、ハチは黒くて動くものを攻撃する習性^{しゅうせい}があります。できるだけ白っぽい服を着るようにして、髪^{かみ}の毛がかくれるように帽子^{ぼうし}をかぶりましょう。



保護者の方へ

ハチに刺された場合の処置について

- ハチの毒針が残っていたら、直ちに取り除く
- ハチ毒吸引器(ポイズンリムーバー)がある場合は、ハチ毒を吸い出す
- 患部をきれいな水でよく洗う
- 患部を冷やす
- 患部に抗ヒスタミン薬を塗る(アンモニアは効果がありません)
- 医師の診断を受ける



ハチ毒アレルギーについて

日本では、ハチ毒アレルギーによるアナフィラキシー(急性アレルギー反応)ショックによって毎年30人前後の人が死亡しています。アレルギー体質の人や以前ハチに刺されたことのある人は、特に注意が必要です。条件に当てはまる場合は、あらかじめ医師に相談しましょう。

Q4.

川で遊んでいるときに友だちが
おぼれてしまったので、
助けるために水の中に入った



まずは大きい声で、近くにいる大人に知らせましょう。
いくら泳ぐのが得意でも、^{とくい}ぜったいに助けるために水の中に入
ってははいけません。

こんなときにおぼれやすい

^{よそうがい}予想外のことが起こったときは、
おぼれやすいものです。たとえば、
^{あやま}「誤って水に落ちた」「波にのまれた」
^{そこ}「底が急に深くなっていた」「水の流
れが急に速くなった」などですが、海
や川といった自然の中では、このよう
な思いがけないことがよくあります。



「決められた場所で泳ぐ」「ひとり
では泳がない」「体の調子が悪い
ときは泳がない」「ヨットやカヌ
ーに乗るときはライフジャケッ
トをきちんと着る」といったこと
を守りましょう。

「さむい」と感じたら…

冷たい水の中に長くいたり、服がぬれたままで日かげにいたりすると、くちびるが紫むらさきになって、ガタガタと震ふるえてしまうようなことがありますよね。こんなときは、タオルで体をふいて、乾かわいた服に着がえ、温かい飲み物を飲んだり、たき火にあたるなどして、体を温めましょう。

そのまま放ほうっておくと、体温たいおんが下くだがりすぎて脳のうや内臓ないぞうに悪わるい影えい響きやうを与あたえてしまうことがあります。



保護者の方へ

水辺での活動は、子どもたちにとってとても楽しいものですが、水の事故は重大な事故になることが多く、救助中の二次災害も多く起きています。安全な場所選び、無理のないプログラム設定、十分な監視体制づくりを心がけてください。



はもの 刃物を安全に 使おう

キャンプに行くと、自分たちでごはんを作ったり、木や竹を使って工作をしたりするために、いろいろなはもの刃物を使います。燃料になるまきを割るときに使う「なた」など、ふだんの生活では使わないようなものもあるので、安全な使い方を身につけましょう。

安全のポイント

☆まわりの人に気をつける

自分は安全に使っているつもりでも、ほかの人にケガをさせてしまうことがあります。



☆お置きっぱなしにしない

かならず決められた場所に戻します。
(ケースがあるときは入れる)

☆ナイフやなたを持つ手には手袋くんて(軍手)をしない

くんて軍手をしていると、すべてナイフやなたが飛んでしまうことがあります。



☆は刃を自分のほうに向けない

木をけず削るときなどは、ナイフを押し出すようにします。
もちろん、近くに人がいないことを確認して！



はじめての道具は、まず使い方を習ってから使おう。

自然の中で安全に楽しく遊ぶために、気をつけてほしいことを4つ紹介しました。でも、これで全部ではありません。行く場所によっても、活動の内容によっても、気をつけることは変わります。

だから、自然の中に遊びにでかけるときには、「これって危ないかな？」って考えたり、図書館で調べたり、友だちやお父さん、お母さん、先生などと話し合ったりしてほしいなと思っています。

おもいきり遊んで、楽しい夏休みをすごしてくださいね。



保護者の方へ

キャンプをはじめとする自然体験活動は、子どもたちの生きる力をはぐくむ、大切な体験です。

しかし、普段の生活と異なる環境の中では、子どもたちは危険の判断が十分にできない場合があります。また、遊びに熱中して、周囲の状況が目に入らない場合もあります。このハンドブックは、子どもたちが安全について自ら考え、自らを守る力を持ってほしいという思いを持って作成しました。一方的に子どもを危険から遠ざけるのではなく、このハンドブックを通じて、子どもたちといっしょに自然の中で遊ぶときの安全について考えていただければ幸いです。

Life with nature, with woods

文明生活にどっぷりつかってしまったいま、人々は森に帰ろうとしている。森から生まれた人間は、自らの存在を自然の中で取り戻そうとしている。

自然は人々に、感動と恵みを与えてくれる。反対に、自然が「大いなるもの」であることを忘れてしまったとき、大きなしっぺ返しが待っている。人間は自然の中で生かされている存在。それを決して忘れてはいけない。

野外へ出かけよう。

自然の偉大さを知ろう。人間が自然の中では小さなものであることを確認できるから。

自然の美しさにふれよう。世の中のどんな美しさもかなわないものがそこにあるから。

自然の中で過ごしてみよう。心の中にある迷いはなくなり、自分らしさが現れるから。

自然とともに、森とともに、私たちは生きている。

Life with nature, with woods

WOODSは日本キャンプ協会の活動をサポートしています



1885年、カナダの首都オタワにてジェームス・W・ウッズが、カナダの大自然を舞台に働く人のためにテントや服を作り始めました。以来120年以上もの間、人類ではじめて南極点に到達したアムンゼン探検隊をはじめ、多くの冒険家や森林警備隊をサポートし、世界中で愛され続けているブランドです。



日本キャンプ協会は、あなたのアウトドアライフをサポートします

- こんな遊びをしてみたい
- どこへ行けば、こんなことが体験できるの？
- はじめてのアウトドア、何を準備すればよいの？
- 子どもをキャンプスクールに参加させてみたい

キャンプとアウトドアのこと
なんでもおたずねください。



日本キャンプ協会 キャンピングインフォメーションセンター

電話 03-3469-0233
(月～金9:30～17:30)
FAX 03-3469-0504
Eメール info@camping.or.jp
インターネット www.camping.or.jp
携帯サイト www.camping.or.jp/mobile



社団法人日本キャンプ協会は、子どもたちの生きる力をはくくむキャンプなどの自然体験活動を推進しています。



キャンプセーフティハンドブック
夏休みを安全に遊ぼう！

2008年6月15日発行



NCAJ

National Camping Association of Japan

発行所 社団法人日本キャンプ協会
〒151-0052 東京都渋谷区代々木神園町3-1
国立青少年センター内
Tel : 03-3469-0217 Fax : 03-3469-0504
E-mail : info@camping.or.jp
URL : www.camping.or.jp

発行者 野澤巖
協賛 高島株式会社
イラスト ほしのゆきこ・前澤桂子・佐々木彩
印刷 大日本印刷株式会社

50,000部発行



みんなのための環境社
E-6-777260

社団法人日本キャンプ協会はチーム・マイナス6%に参加しています
高島株式会社