

健康に、安全に過ごすために

施設での環境に慣れず、体調を崩すことがあります。よりよい研修のために次のことにご留意ください。

【健康について】

1. 体調を把握しておきましょう

各団体の指導者（または保健担当者）は、参加者の健康状態を十分に把握しておいてください。
慢性疾患で薬の内服をしておられる方は、飲み忘れのないようご注意ください。

2. よく休み、よく食べる

睡眠時間を十分に確保してください。体調が良くない時には無理は禁物です。
食事は野菜を中心に、バランスの取れた食事を心がけましょう。

食べ過ぎにも注意！



3. 手洗いうがい

活動後や食事前などには手洗い・うがいを必ずしましょう。



4. ケガ人や病気の方がいたら、事務室まで

保健室で休養することができます。（医師・看護師はいません。状況によっては医療機関を紹介します。
病院への搬送は団体でお願いします）

嘔吐された場合は事務室へご連絡ください。（吐しゃ物は素手で触らないようにお願いします）

5. 車いす、ポータブル AED の貸出し、バリアフリー浴室のご利用は事務室まで

貸出用車いすのご用意があります（2台）。講堂前玄関ホール奥に昇降機があります。AED
ポータブル AEDの貸出しができます（1台）。



バリアフリー対応の浴室の準備がありますので、お申し出ください。

【安全について】

1. お部屋への移動の際には…



非常口、避難経路、消火器等の位置をご確認ください。緊急時の避難場所はつどいの広場です。

2. 転倒や転落によるケガに注意

- ベッドで飛び跳ねて… • 階段等の手すりでふざけて… • 廊下を走っていて…
- 雨の日、坂や階段などの滑りやすい場所で… • 歩きスマホ…

以上のようなことなどが考えられます。十分にご注意ください。



3. 危険な動植物に注意

周辺には、マムシやスズメバチ、ツタウルシなどの危険な動植物もいます。

肌の露出を避け、むやみに草むらやヤブに入らないようご指導ください。

虫よけスプレーを事務室前にご用意していますので、ご自由にお使いください。



4. 車に注意

玄関周辺や道路付近は、車両の出入りが多い場所ですので十分にご注意ください。

また、許可された場所以外への車両の進入や駐車はご遠慮ください。



5. 喫煙は指定された場所で

喫煙場所を設けております。指定された場所以外での喫煙はご遠慮ください。



6. 何かありましたら事務室まで

施設の破損箇所、不審な人物、スズメバチやマムシなどの目撃情報など
何かありましたら事務室までお知らせください。



野外活動にあたっての安全対策



危険な動植物に注意！

◎スズメバチ

慌てず、騒がず、じっとしていること(刺激しない！)



予 防

- 長袖・長ズボン・帽子（黒っぽいものや花柄は避ける）
- 匂いの強い香水や整髪料、化粧品はつけない
- ジュースなど良い香りのものをつけたり、持たない
- 遭遇した場合、刺激をしないように、静かにその場を立ち去る

応 急
処 置

- ① 刺された場所を確認、流水で洗浄
- ② ポイズンリムーバーで吸い出す（血がにじむようになったら中止し、再度流水で洗浄）
- ③ 抗ヒスタミン軟膏（レスタミンなど）を塗る
- ④ 早急に病院を受診する（状況によっては 119 番通報）

◎マムシ



予 防

- 長袖・長ズボンを着用し、肌の露出を避ける（裸足や草履禁止）
- むやみに草むらやヤブに入らない 落葉や枯葉にも注意
- 遭遇した場合、慌てずその場を離れる。こちらから刺激しない（マムシは臆病）

応 急
処 置

- ① 慌てず、咬まれた部位を動かさないようにし、体を休ませる ※傷口は心臓より低くする
- ② 流水で洗浄し、ポイズンリムーバーで吸い出す
- ③ 傷口より心臓に近い側を圧迫する（止血ではないので強く縛りすぎないこと）
- ④ 早急に病院を受診する（状況によっては 119 番通報）

◎ツタウルシ

予 防

- 長袖・長ズボン・軍手の着用
- 触らない、近づかない

木に絡みついていることが多い



つやつやな
3枚の葉

応 急
処 置

- ① すぐに流水で洗浄する
- ② 抗ヒスタミン軟膏（レスタミンなど）を塗る
- ③ 患部を冷やして腫れやかゆみを軽減する
- ④ 症状がひどい場合は病院へ

事故発生の際は、交流の家事務室（☎0854-86-0319）へお知らせください！