

被災地学童支援サマーキャンプ

2011

しおり



主 催 : NPO 法人 河口湖自然楽校
共 催 : Soma Relief 311

【サマーキャンプしおり 目次】

- 実施概要、お問い合わせ
- 往路送迎バス運行スケジュール
- 復路送迎バス運行スケジュール
- 持ち物表
- 参加上の諸注意
- テントでの過ごし方
- もしケガをしてしまったら
- 食中毒をおこさないために
- キャンプ関係連絡先
- Q&A
- アクセスのご案内

被災地学童支援サマーキャンプとは、東日本大震災で被災した地域の子供達とその家族を支援するために、相馬市、南相馬市を中心とした被災地域の子どもたちを招いて、山梨県河口湖町の「森と湖の楽園」で行っている「生きるチカラ キッズキャンプ」に、夏休み期間を利用して子どもたちを募り、自然の中でお互いが協力し触れ合いながら、互いのたくましさを育てる、自然暮らし体験キャンプです。

【実施概要】

- 名 称 「被災地学童支援サマーキッズキャンプ」
- 主 催 NPO 法人 河口湖自然楽校(代表理事 清水国明)
- 共 催 Soma Relief 311 (代 表 長尾 清)
- 期 間 第1次 平成23年7月27日(水)～8月 3日(水)
第2次 8月 3日(水)～8月10日(水)
第3次 8月17日(水)～8月24日(水)
- 定 員 各回 40名
- 年 齢 小学生～中学生(未就学児/小学校低学年は保護者同伴)
- 宿 泊 テント
- 場 所 自然暮らし体験村「清水国明の森と湖の楽園」
住所: 山梨県南都留郡富士河口湖町小立5606



「“生きるチカラ”サマーキッズキャンプ」運営事務局
TEL 0555-73-4115 FAX 0555-73-4120
ホームページ <http://www.ks-gakkou.org/>

【往路 送迎バス運行スケジュール】

□7月27日(水) AM7:00 JR 相馬駅前集合 / 7:30出発

南相馬市は
サンライフ南相馬駐車場

□8月 3日(水) AM7:00 JR 相馬駅前集合 / 7:30出発

7:30集合

8:00出発

□8月17日(水) AM7:00 JR 相馬駅前集合 / 7:30出発

※河口湖への到着は、いずれも15:00を予定しております。長時間の乗車となりますので、お子様の酔い止め対策にはお気を付け下さい。

※出発には現地ボランティアが立会い予定ですが、間違いのないよう集合をお願いします。

※集合時間に間に合わない場合、バスは出発します。予めご了承ください。

※ 低学年のお子様だけの参加の場合、必ず保護者がお見送りに来てください。

※ 河口湖の現地到着までの間の点呼等、同行される保護者の方のご協力をお願いします。

※ マイカーなどで現地へ直接参加される場合は 15:00 までにお越しください。

【復路 送迎バス運行スケジュール】

□8月 3日(水) AM6:30 JR 相馬駅前到着

南相馬市は

サンライフ南相馬駐車場に

□8月10日(水) AM6:30 JR 相馬駅前到着

朝の6時頃到着予定です。

□8月24日(水) AM6:30 JR 相馬駅前到着

※深夜12 時頃、河口湖を出発します。

※ 相馬到着までの間の点呼等、同行される保護者の方のご協力をお願いします。

※バスの運行上、駅への到着が早い時間となります。予めご了承ください。

※低学年のお子様だけの参加の場合、必ず保護者がお迎えに来てください。

到着時間を過ぎてもお迎えに来ない場合は、出発便でお待ちの参加者にご迷惑をおかけしますので、くれぐれもお気を付け下さい。

【持ち物表】

《文房具》	確認2回
筆記用具・勉強道具(毎日午前中は学習時間となります)	
《衣類》	
着替え(日中活動用の運動服か普段着)2組	
長ズボン・半長袖(夜は気温が15度くらいに下がります。虫除け用にも)	
セーター(トレーナー可)	
パジャマ(または就寝用に着るTシャツやジャージも可)	
パンツ(下着)3枚	
シャツ(下着)3枚	
くつ下	
《キャンプ用品》	
水筒(ペットボトルでも可) 常時お茶など準備します。入れ替えて常備しよう。	
懐中電灯(なくても可)	
リュックサック(小さめのもの) ハイキング等で使用します。	
ポリ袋(丈夫なもの)	
雨具(折りたたみ傘・ポンチョまたはレインコート)	
軍手	
《洗面用具その他》	
帽子 (蜂に刺されないように、黒色は避けましょう)	
洗面用具(せっけん、歯ブラシ、歯磨き粉、シャンプー、リンス)	
バスタオル・フェイスタオル	
ハンカチ・ちり紙・エチケット袋	
日焼け止め・虫よけ・虫さされ用薬	
水着・サンダル(かかとがあるもの) 水泳帽子	
洗濯ばさみ・洗濯ネット(1回の洗濯物が入る大きさ) ※一緒に選択するので、ネットにも名前を記入しましょう。	
保険証(コピー可)・常備薬	
旅行保険代金 1000円 現地到着時に支払いをお願いします。	

- ※ 持ち物には必ず名前を記入してください。
- ※ 洗濯機の数が少ないため3日に一度の洗濯となります。一週間分の着替えをお持ちください。
- ※ 天候によっては肌寒い日があるため上着をお持ちください。(薄いフリースのようなもの)
- ※ 貴重品は自己責任にて管理してください。自然楽校内でお金を使うことはありません。
- ※ 常備薬を服用している学童は、必ず服用指示書を薬に添付するか、持たせること
- ※ 出発日の昼食は軽食が準備してあります。(足りなさそうな場合は各自準備してください)
- ※ ハイキングがあるので**はき慣れたシューズを準備**してください。

【参加上の諸注意】

- 持ち物は、全てに名前を記入し、忘れ物のないようにしましょう。
- 健康に注意し、体の調子を整えておきましょう。
- 集合時間に遅れないようにしましょう。
- 集合前にトイレに行っておきましょう。
- バスに酔いやすい人は薬を飲んでおきましょう。
- バスの中から顔や手を出さないようにしましょう。
- 気分が悪い時は、早めに大人に知らせましょう。
- 衛生と安全に気をつけましょう。
- 身の周りの整理、整頓を心がけましょう。
- このキャンプは団体行動で行います。時間や決まりを守り、自分勝手な行動はつつしみましょう
- au ソフトバンクは電波が入りづらい環境です。予めご了承ください。
- しおりは、忘れずにお持ちください。

【テントでの過ごし方】

自然の中で宿泊する活動を通して、自然との一体感を感じたり、未知のもの、神秘的なものに目を向けたりといった楽しみがある。また、グループの仲間と協力して過ごすことを通して、友情を深めよう。

・テント1張あたりの人数 4名

※年齢がばらけるよう班分けをします。

※同伴する保護者の方もテント泊で他のお子様と一緒にいる場合もあります。

・テント1張あたりの備品 → テント、寝袋人数分、銀マット2枚、ランタン1個

《注意事項》

- テント内での昼寝は禁物です。熱中症になります。
- テント入口のネットは必ず閉めてからテントを出しましょう。
虫がテント内に入り込みます。
- テント内では火気厳禁です。
- 夜間と朝方は、かなり冷え込みます。
長袖をはおり、その上から寝袋で体を包みましょう。
- 就寝時間を過ぎてからの会話は、他の参加者の迷惑にならないように注意しましょう。
- 虫よけの道具ですが、煙や臭いが発生しないものをお持ちください。テントに臭いが染みつきまます。

【もし、ケガをしてしまったら】

① やけど

すぐに冷たい水をかけて冷やします。この時、衣服が患部にくっついているような場合は、無理にはがさずそのまま冷やします。

十分冷やしても痛みがとれず、赤くなっていたり水ぶくれになってしまったら、薬をつけて傷口を包帯などで保護しましょう。

② 擦り傷・切り傷

まず傷口を水できれいに洗います。土や泥、ほこりを十分水で洗い流しましょう。汚れていると細菌がつきやすくなりますので、傷口はきれいにして細菌感染を防ぎましょう。

傷口の状況に応じて止血を行ってください。痛みや腫れなどの炎症が強いときは傷口を冷やします。出血が止まったことを確認してから、消毒液で傷口を消毒します。この時、傷口を開いたり、傷の奥には触れないようにして下さい。

最後に、清潔なガーゼを傷口にあて、その上から包帯やバンソウコウで止めておきましょう。

非常に強い痛みや出血が止まらないとき、あるいは化膿してきたときなどは医療機関で診断を受けてください。

③ 毒虫・毒蛇

ハチに刺されたら

スズメバチの場合、すぐに冷やして病院へ。

ミツバチの場合、刺さっている針を抜く。

ブユ・アブに刺されたら

毒を絞り出して薬を塗る。ひどい場合は病院へ。

マムシにかまれたら

毒を吸い出し(飲み込まないように注意)かまれた所より心臓に近い方を圧迫し病院へ。(圧迫のし過ぎに注意)

※止血や毒のまわりを遅らせるための圧迫の際、圧迫開始時間を記録しておく。

油性マジック等で患部から見える場所に直接書き込む。

【食中毒を起こさないために】

食中毒を起こさないようにするための3つのポイントは、ばい菌を「つけない」「のこさない」「ふやさない」ことです。

①「つけない」

料理をする器具を清潔に

包丁やまな板などはきれいに洗ってから使うようにしましょう。また、一度お肉や野菜を切ったらその度に洗うようにし、続けて他の食品を切ったりしないようにしましょう。

料理をする手、食べる手を清潔に

人間の手にはばい菌がいっぱいついています。しっかりとていねいに石けんで洗うようにしましょう。手を洗った後、きれいなハンカチなどで水気をふき取ることも大切です。手にキズのある人は食品に直接触れないように気をつけましょう。

②「のこさない」

ばい菌がつかないように、食器や調理器具、手をきれいに洗っていてもばい菌が全滅しているわけではありません。ばい菌を残さず退治するために、食べ物はしっかりと加熱しましょう。

③「ふやさない」

ばい菌は、すぐに増えてきます。なるべく手早く調理をし、出来上がった料理は温かいうちに食べてしまいましょう。食べ残しを時間がたってから、後で食べたりしないように気をつけましょう。

【雷からの避難】

山の雷は上下左右自由にどこからとなくやってくるので、細心の注意が必要である。

① 雷の予測と特徴

雷の発生は天気図や観天望気などから予測もできる。しかしそれが不可能な場合は次の手段によって雷の接近を早めにキャッチすることが必要である。

1. 音によって

雷鳴の聞こえる距離は10km程度なので、ゴロゴロと聞こえる時はそれほど遠くないところで発生していると考えられる。雷鳴がビシィという音の時は、すぐそばになっている。

(音の速さ[m/s]=331.5+0.6×温度[℃])

2. ラジオによって

雷が接近してくると山体が霧や雲に包まれ、全体の様子をつかむことができない。そのような時には携帯ラジオのスイッチを入れて、雷にともなう雑音(ノイズ)を確認する。ノイズの間隔が短かったり、近くに感じるときは、すでに雷雲の中に入っていると考えられる。同様に金属物がジイジイ音を立てたり、何となくこげくさい臭いがするようなときにも、すでに雷雲の中に入っている。

② 雷からの退避法

山岳において雷からの完全な退避法はないので、できる限りの退避法や手段をとる必要がある。

[集団を分散する]

できるだけ分散させ、安全な場所に避難することが必要。これは落雷が起こったときに、被害を最小限度に止める手段である。

[退避の場所]

退避の方法としては、地物(大木、岩壁、鉄塔、建物などの頂を45度以上の角度で見上げる範囲)に速やかに逃げ込むこと。これによって直撃をさけることは可能だが、100%ではない。山中においては保護範囲をさがすのも困難な場合が多いものである。保護範囲の地物がない場合には、それに代わる地物(大きめの岩など)から2メートル以上離れないと側撃破に遭う場合も考えられる。

(側撃波・・・落雷時に瞬間的な突風をとまることがあり、この強い風を側撃波とよんでいて人間を吹き飛ばすくらい力を持っている。)落雷の事故ではこの側撃波によって傷害を受けるケースが多いので気をつける必要がある。また近く地物に落雷が分散して、分散した落雷電流の一部が人波の中に分流して、いく人もの身体に電流が流入し同時に多数の人が感電することもある。

[姿勢]

退避中の姿勢はできるだけ低くとり、しゃがんだり、腰をおろしたりする程度の姿勢では、直撃、側撃ともに誘引する確率も高くなる。

金属類は体内電流から、体外の沿面放電に主流を変える役目としては、役に立つこともあり、すべてを取り除く必要はないが、背から上部のもの(帽子のバッジやヘアピンなど)は落雷の引き金になるので必ず、はずすことが必要である。

【キャンプ関係連絡先】

① 運営事務局連絡先

NPO 法人河口湖自然楽校(清水国明の森と湖の楽園 内)

TEL 0555-73-4116 / FAX 0555-73-4120

事務局スタッフ連絡先

阿部携帯 090-9630-7181 / 中西 090-2145-4948

② 病院関係

山梨赤十字病院 山梨県南都留郡富士河口湖町船津6663-1
(外科) TEL 0555-72-2222

富士吉田私立病院 山梨県富士吉田市上吉田6530
(外科) TEL 0555-22-4111

小児初期救急医療センター 山梨県富士吉田市緑ヶ丘2-7-21
(内科) TEL 0555-24-9977

【Q&A】

Q. 具合が悪くなったり、怪我をした場合、どうするのでしょうか。

A. 軽度の場合はスタッフが処置をしますが、重度の怪我の場合は近隣の病院に搬送します。保険証又はコピーを忘れないようお願いします。

Q. 食事はどうなりますか？

A. 朝食と昼食は、こちらでご用意します。夕食は毎日みんなで自炊します。

Q. 洗濯できますか？

A. 洗濯機が少ないため、着替えやタオル類は多めに(一週間分程度)お持ちください。
3日に一度のペースで洗濯が可能です。

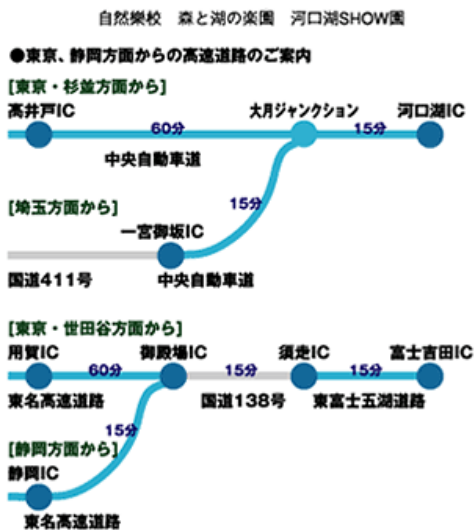
Q. 万が一、参加期間中に事故や怪我が起きた場合の保険適用範囲は？

A. 「国内旅行傷害保険」への加入をいただいていますので、家を出てから帰宅するまでのすべての期間、活動が保険適用の範囲です。他のお子様に怪我をさせてしまった場合にも適用されます。

アクセスのご案内



東京、静岡方面からの高速道路のご案内



●電車のアクセス

富士急行線「河口湖駅」下車（駅からタクシーで約15分）。
特急利用により新宿～河口湖間＝約100分。
富士急行線「フジサン特急」や、JR 新宿～河口湖の直通電車も運行。

●お車のアクセス

中央自動車道「河口湖IC」出口を右折し、国道139号を富士五湖方面へ。
看板を目印に「東恋路西」交差点を左折し、道なりに約1.5km。