

たのしい野外活動のための安全マニュアル

(活動ごとの事前チェック表付き)

1 はじめに

自然体験活動で、特に注意しなければならないことは安全の確保です。参加者の野外活動に対する経験はさまざまで、未然に危険を察知するレベルにも違いがあります。フィールドでは事前に危険を避ける、または排除することが重要です。また危険には、事前に下見などで察知できる危険と突発的な予測不可能な危険がありますが、その多くは事前に対策をすれば避けられる危険がほとんどです。

(1) 事故発生の原因

① 環境によるもの

- ・ 天候（大雨、台風、雷、猛暑、吹雪など）
- ・ 災害（地震、火事、がけ崩れ、増水、津波など）
- ・ 植物（かぶれ、とげ、花粉アレルギーなど）
- ・ 動物（クマ、サル、イノシシ、マムシなど）
- ・ 昆虫（ハチ、毛虫、ダニ、ヒル、ツツガムシなど）

② 人的行為によるもの

- ・ 安全に対する認識不足
- ・ 危険に対する感受性不足
- ・ 服装の不備
- ・ 装備不足
- ・ 対応する能力不足
- ・ 教育、指導力不足

(2) 事故防止の対策

① 安全教育（根本療法）

- ・ 参加者へ周知徹底
- ・ スタッフの研修受講

② 安全管理（根本療法）

- ・ 危険の排除(ウルシを伐る等)
- ・ ハード面の整備(道の補修等)

③ 安全対策（対処療法）

- ・ 事前対策、方針の決定
- ・ 危険時、事故発生時の対応
 - ※携帯電話の使用できる場所か確認

2 事故防止のために事前に準備しておくこと

(1) 計画時の留意点

何を目的に開催するのかを明瞭化することが大切です。

それに添って、計画を立てる時に、開催場所が目的の達成にふさわしい場所か、安全性に問題がないかを含め事前に下見を行いましょ。この段階で下見を行っておかないと、せっかく立てた実施計画を練り直したり、実施場所を変更する必要が生じる場合があります。また、対象者を理解した計画を立てることも重要です。たとえば、幼児を対象とした「森のようちえん」ですが、3歳の子と5歳の子では「あそび」のグレードも違えば「気づき」も違います。年齢に応じた計画を立てることが心身の安全につながります。

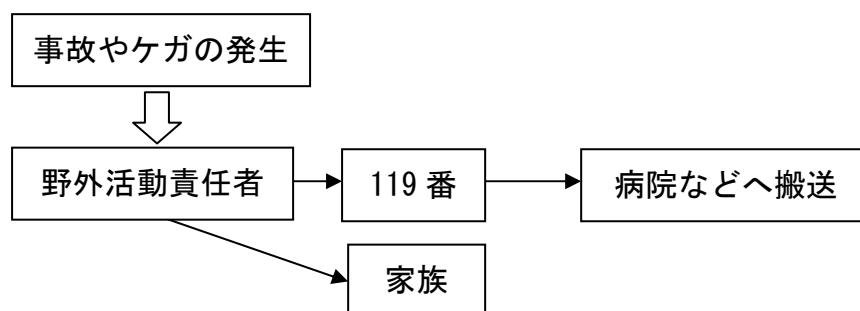
(2) 事故発生時の対応の準備

緊急連絡網シート

① 緊急時の役割分担

連絡係 と 手当係

② 緊急時の連絡網作成



※ 既往病（ぜんそく、心臓病、腎臓病など）があれば記入する。

※ 会場の最寄りの救急病院（土曜・日曜の診察状況に注意）を把握し配布する。

(3) 配置人員

いつ（季節など）・どこで（比較的整備された国定公園や整備されていない里山など）・だれが（子どもの年齢など）・なにを（目的など）・どのように（構成的 or 非構成的など）行うのかによって違っていきます。スタッフは多いことにこしたことはありませんが、講師などの指導者とも相談することをおすすめします。

(4) 下見の実施

最初の下見は計画段階で行うようにしましょう。その場合、危険箇所ばかりでなく交通機関や道路事情・万が一に備えての避難場所、トイレの場所や形状・携帯電話の電

波状態も併せて確認してください。その後、会場となる場所に突然の変化を生じる場合が有りますので、活動実施日一週間ほど前に2回目の現地踏査を行ないましょう。なお、状況が許されれば、実施責任者の方は当日の朝に、もう一度行うことをおすすめします。

※下見の時、デジタルカメラなどで撮影しておくスタッフ会議などで場所のイメージが付きやすいです。

たとえ毎年実施して慣れている場所であっても、必ず下見活動は行うようにしましょう。なぜならば、ハチの巣などが出来ている可能性もありますし、木を使ったアクティビティを計画していたのに環境が変わり出来なくなることも懸念されます。ベテランのスタッフであれば尚のこと下見活動の重要性・必要性は感じていると思われます。

(5) 参加者に安全や危険を伝える方法

特に幼児に対して、安全や危険なことをどう伝えるか、言葉では伝えたいことがなかなか伝わりません。

そこで伝えるための方法として

例えば… ○3つの約束として、繰り返し言わせ理解させる。

○ゲームなどを活用し、楽しみながら伝える。

など、工夫することが必要です。

(6) 事前の健康調査

前もって健康調査を行っておくことが望ましいでしょう。野外での活動は植物に触れたりする場面が多く、アレルギー調査やかかりつけの病院・平常時の体温などの事前調査を行い、スタッフ全員で共通理解を図ることが大切です。

(7) 救急箱に必要なもの

風邪や腹痛などで用いる内服薬は必要ないでしょう。なぜならば、医師でも薬剤師でもない私たちが内服薬を与えることは考えられないからです。

一般的に救急箱の中身は外傷に備えたものがほとんどです。一例をあげれば、カットバン・清浄綿・包帯・ナイロンテープ・虫さされ薬・三角巾・ガーゼ・体温計・冷却スプレー・リムバー・爪切り・毛抜きなどが考えられます。これらにとらわれずオリジナルの救急箱を作りましょう。

また、救急箱は頻繁に使うことはありませんが、使わないうちに薬品の使用期限が切れてしまったり、不足薬品が生じたりしますので点検をマメにおこない、常に新しいモノを補充しましょう。

(8) 救急法の必要性

野外活動は自然の中で活動するため、ケガや病気の発生が日常生活より多くなると考えられます。しかし、活動場所の多くは街から離れたところであり、救急車などの到着には時間がかかることが予想されます。そこで応急処置が必要でその効果は大きいものがあります。事前に救急法の講習を受けておくことは、事故やケガが発生した時に被害を小さくするだけでなく、事故のメカニズムの観点から事故予防にもつながるのです。

(支援センターでは毎年春、安全研修会を開催していますのでぜひ受講してください)

(9) 指導者の持参物

指導者のリックサックには何が入っているのでしょうか？それは「夢」が詰まっていると応えたいのですが、現実的には救急箱やレスキューロープ・アクティビティに使用する小道具（例えば…絵本など）の他に、お弁当や水筒・雨カップなどの個人用具が入っています。

3 事故がおこってしまったら

(1) 事故対応

もし事故やケガが起きたらどう対処すればよいのでしょうか？

例として…

- ① 冷静になる。
- ② スタッフ間で、事故者対応とそれ以外の参加者対応に分かれる。
- ③ 必要に応じ、救急車を手配したり、応急処置などを行う。
- ④ 緊急連絡網を使い関係機関や保護者などに連絡をおこなう。
- ⑤ 時間を記録したり現場写真を撮っておく。(携帯電話の利用も可)
 - ・ 報告書作成や保険の手続きなどで必要になります。
- ⑥ 報告書を作成する。
 - ・ 保険などの手続きのために必要です。
 - ・ 再発防止のための研修資料として必要です。

(2) 応急処置

① 蜂刺され【処置法】

- ・ 針を抜きます。ポイズンリムーバー、セロハンテープやガムテープで取りましょう。
- ・ 毒抜きを行います。爪や吸引器でしぼり出します。
- ・ 傷口を洗います。
- ・ 抗ヒスタミン剤をぬり、早急に医師の診察を受けましょう。

※ アレルギーショック症状に注意しましょう。

刺された後 30 分以内に起こるので、十分に観察します。ショック症状がでたなら、素早く医療機関へ搬送。(蜂刺されによる死亡者の多くは刺されてから 10 分～30 分の間に死亡している)

②毒蛇にかまれた【処置法】

- ・ かまれたら、まず安静に寝かせます。かまれた部位は、心臓より低く保ちます。
- ・ 傷口を洗います。
- ・ 毒を吸い出します。吸引器があれば蜂同様に使用してください。
- ・ むやみに動かさないようにしましょう。

※ 応急処置後は、早急に医師の診療を受けましょう。

③熱中症

【予防法】

- ・ 帽子やタオルで、頭・首を守ります。風通しの良い服装にします。
- ・ 適度に休憩をいれ、同時に塩分を含んだ水分を補給しておきます。

【症状】

- ・ 顔が赤くなる
- ・ 汗が出ない
- ・ 呼吸が速く浅くなる
- ・ 血圧が低下する
- ・ 体温が上昇する
- ・ 頭痛、めまい、あくび
- ・ 四肢の運動麻痺

【処置法】症状の早期発見が肝要

- ・ 風通しが良く、暑くない所に運び衣服を緩めます。
- ・ 水平位又は上半身を高めに寝かせます。安静。
- ・ 意識があり吐き気や嘔吐がなければ、様子を見ながら、スポーツドリンクなどで水分補給させましょう。
- ・ 体温が高い時は、額、首・わきの下・足の付け根の動脈を冷やします。

④切り傷【処置法】

- ・ 軽いものは、傷口を消毒しガーゼを当てておく程度で治ります。
- ・ 大きな傷は周りの皮膚をつまんで傷をふさぐように圧迫すると良いです。
- ・ 傷口の上をガーゼやハンカチで直接圧迫止血する。

⑤刺し傷【処置法】

- ・ 大きなものが刺さったら、無理に抜かないようにしましょう。
- ・ 刺さったものは、動かないように固定し、そのまま搬送する。
- ・ 皮膚科・外科へ搬送します。

⑥切り傷、刺し傷など【止血法】

- ・ 上肢、下肢であればその部分を高く上げると止血につながります。
 - ・ 傷口の上をガーゼやハンカチで直接強く抑えてしばらく圧迫します。
- 上記の方法だけでは出血を抑えられない場合は、傷口より心臓に近い動脈を手や指で圧迫します。

⑦骨折

【処置法】

- ・ 全身を観察し、少しでも骨折が疑われる症状（腫れ、変形、皮膚の変色、触れた時に激しい痛み）があれば骨折の手当てをします。
- ・ 添え木を当て、骨折部を固定します。添え木は、傘・板・クッション・座布団・毛布など身近にあるものを利用します。

【添え木の当て方】

- ・ 一人が骨折部を動かないようにしっかりと支えます。
- ・ 皮膚との間（かかと、足首、ひざ、手首、ひじなど）にはタオルなど柔らかい布を十分入れます。
- ・ 添え木は、骨折部が動かないように骨折部の上下から包帯・三角巾などでしっかり固定します。

※ 骨折部が変形している時は、むやみに戻さずそのまま固定します。固定したら出来るだけ早く、整形外科か外科を受診してください。

⑧打撲・捻挫【処置法】

関節の痛みと腫れが主な症状です。関節を固定して動かさないようにすることが大切になります。

※R I C Eの処置

- ・ Rest（安静）・Ice（冷却）・Compression（圧迫）・Elevation（挙上）

4 引用・参考資料

- ・山形県村山総合支庁産業経済部森林整備課（2012）村山版森のようちえんマニュアル

楽しい野外活動のためのリスクマネジメントチェック表

| | |
|------|--------------------------|
| 活動名 | |
| 活動場所 | |
| 活動日時 | |
| 参加者 | 対象者： _____ 参加人数： _____ 人 |

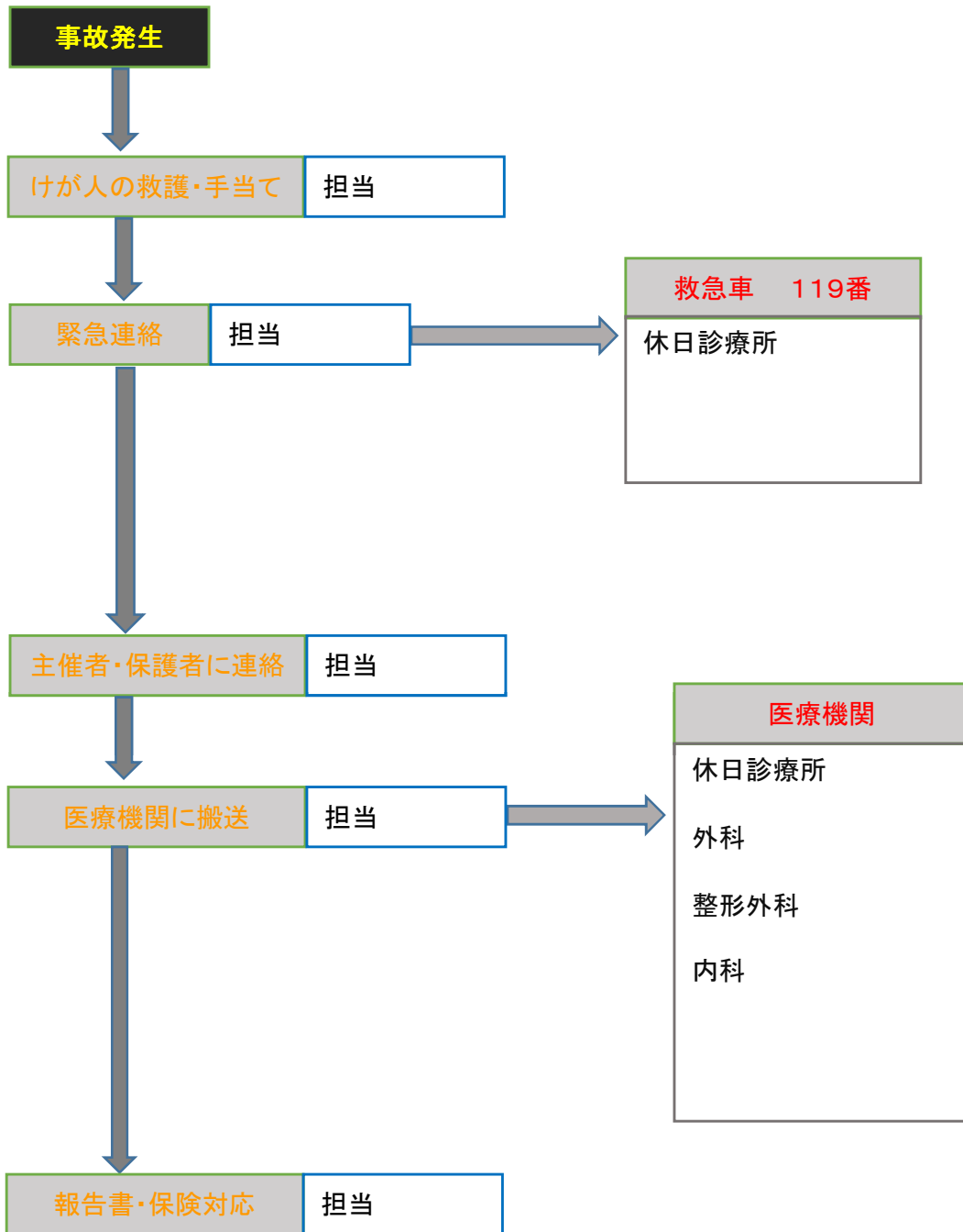
| | |
|-----|--|
| 活動前 | 場所/施設 |
| | <input type="checkbox"/> 天気予報の確認 <input type="checkbox"/> 荒天時のプログラム (_____) <input type="checkbox"/> 下見 (ハチリツ・危険箇所・*車道確認・トイレ・避難場所・携帯電話が通じるか) <input type="checkbox"/> 用具の準備 (ヘルメット・ _____ ・ _____) <div style="text-align: right; font-size: small;">※救急車の侵入経路確保のため</div> |
| | 指導者/参加者 |
| | <input type="checkbox"/> 参加者はどんな人・人数は? → 参加者にあったプログラムか? <input type="checkbox"/> 参加者への周知 (スケジュール・服装・持ち物) <input type="checkbox"/> 活動に応じた服装 <input type="checkbox"/> スタッフ打合せ (コースの下見・当日のプログラム・スタッフ配置・参加人数) <input type="checkbox"/> 傷害保険の加入 |
| | 緊急連絡網/応急処置 |
| | <input type="checkbox"/> 携帯や無線機の準備 <input type="checkbox"/> 救急箱の整備 (使用期限に注意) ・ 水 (ペットボトル500ml以上) <input type="checkbox"/> 病院の確認 (特に土日は注意する) <input type="checkbox"/> 応急処置法の研修 |

| | |
|-----|---|
| 活動中 | <input type="checkbox"/> 参加者の健康度 <input type="checkbox"/> 注意事項の説明 (道具の使い方・コース中の危険・講師より前に出ない・走らない) <input type="checkbox"/> 参加人数の確認 (活動中は随時行う) <input type="checkbox"/> コースの変化 (下見時から変化している) <input type="checkbox"/> 天気の変化 (急に雷雨等) <input type="checkbox"/> スタッフの配置 ・ 人数 |
|-----|---|

| | |
|-----|--|
| 活動後 | <input type="checkbox"/> ヒヤリハットの共有 <input type="checkbox"/> コースの検討 (下見で気づかなかったこと) |
|-----|--|

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

緊急連絡網



参加者名簿 (電話番号付)

コース図 (携帯通話可能図)