

VII 健康管理

【健康管理について】

- ・参加者の健康状態を把握し、無理な参加にならないようにしてください。
- ・喘息，てんかん，心臓病等の既往症のある方，現在治療通院中の方は，活動の参加の可否や可能な活動範囲（登山等）をかかりつけの医師と相談してください。
- ・学校の場合は，養護教諭を引率者に含めることが望ましいです。

【各団体で用意するもの】

- ・携帯用の救急セット
- ・山小屋・テントで宿泊する場合，野外活動時は虫除けスプレー，殺虫剤，蚊取り線香等必要なものをご用意ください。
- ・緊急用自動車（傷病者搬送のためです。準備できない団体はタクシーを利用してください。）
〔蔵王観光タクシー：0224-34-2111〕

【必要時，各自で用意するもの】

- ・治療中の薬や吸入器，その他必要と思われる薬等

【アレルギー対応】

- ・自然の家の布団は「綿」，枕の中身は「プラスチック」を使用しています。
- ・食物アレルギーについては，ご利用の1か月前までに「食物アレルギーに関する調査票」を必ず提出してください。

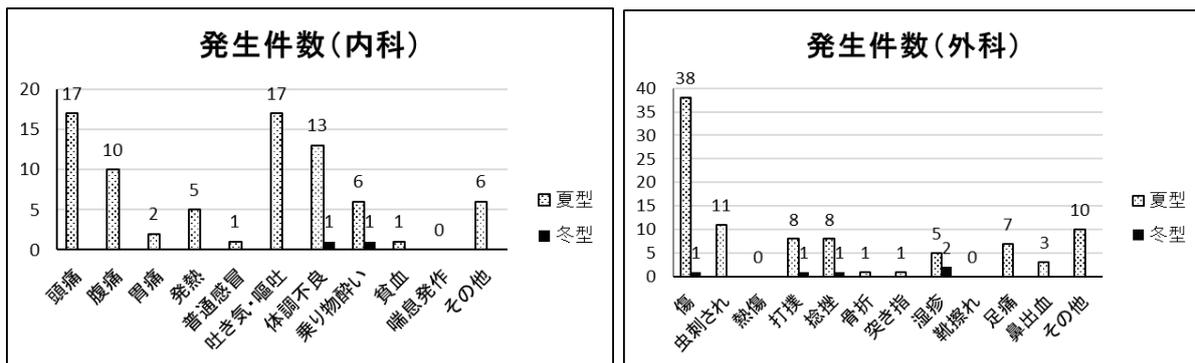
【提出物】

- ・「新型コロナウイルス感染防止対策における確認書」…入所当日に提出してください。
 - ・「応急処置記録カード」…退所時に提出してください。
 - ・「事故発生状況報告書」…医療機関を受診した場合に報告してください。（発生時に配付）
- ※ 宿舎ベッドで鼻出血等があった場合は寝具に血液の付着がないかどうかの確認も行い，付着があった場合は交換をしますので，事務室まで報告してください。

【保健室の利用について】

- ・原則，けがの手当てのみの利用に限ります。体調不良の場合は第2保健室をご利用ください。
- ・利用時は事務室にお知らせになり，「保健室利用簿」に氏名，利用状況を記入してください。
- ・ベッド休養をする場合は，引率者の付き添いが必要です。
- ・夏期間は講師室，冬期間は112号室が第2保健室となります。
- ・保冷剤や冷却まくらは，保健室の冷凍庫にあります。必要時はお申し出ください。
- ・冷蔵保存が必要な薬などがあれば，保健室の冷蔵庫をご利用ください。
- ・内服薬はお出しできません。必要に応じて各団体，各自でご準備ください。

【夏型活動（各種野外活動）・冬型活動（スキー活動等）に起こった傷病】（R3年度の統計より）



【医療機関を受診するとき】

- ・ 傷病が発生し、医療機関受診や帰宅を判断した場合は、所員にお知らせください。
※感染症が流行している時期に、その疑いのある方が発生した場合は、早急に医療機関の受診または帰宅していただくようになります。その場合は、第2保健室の活用等、他の団体への感染を防止するためのご協力をお願いします。
- ・ 受診後は、「事故発生状況報告書」を提出し、受診結果等を事務室へお知らせください。
- ・ 近くにある医療機関の情報

	蔵王病院	大泉記念病院	公立刈田総合病院	さたけ整形外科
電話番号	0224-33-2260	0224-22-2111	0224-25-2145	0224-33-4855
診療科目	内科	内科・外科・ 整形外科など	内科・小児科・耳鼻科・ 眼科・皮膚科など	整形外科
受付時間	8:30～11:30 13:30～16:30	8:30～11:30 13:30～16:30	8:25～16:00 ※科によって異なる	8:30～12:00 14:00～17:30
休診	土曜・日曜・祝日	土曜午後・日曜・祝日	土曜・日曜・祝日	木曜・土曜午後・ 日曜・祝日

※上記の医療機関に関して、健康保険証はコピーでも受け付けています。コピーの場合、番号がはっきりと印刷されているものをご持参ください。

【野外活動に適した服装】

帽子

熱中症の予防、事故や毒のある虫から頭を守るために必要です。スズメバチは黒色に反応して襲ってくるので明るい色の帽子をかぶるようにすると良いです。

長そでの服

虫や草木から肌を守るために必要です。そで口がしまったもの、汗を吸い上げ素早く乾くものにしましょう。ただし、臨機応変に天候や気温にあわせて着脱することが大切です。

軍手

山では、手をつかって登ったり下ったりする場所もあります。刺し傷やすり傷などを防ぐためでもありますので、いつでも取り出せるようにしておきましょう。

はき慣れた靴

靴擦れを防ぐために、はき慣れたものにししましょう。ひも靴の場合はできるだけきつめにしばり、ひもは短くしておきましょう。



タオル

熱中症の予防や汗拭きに使います。また、ダニやスズメバチから首を守るための巻き方が大切です。

肩ひもの太いリュック

肩ひもが細いものや長すぎるものは、肩への負担が大きく疲れやすくなります。肩ひもが太いものを選び、ひもの調節をしましょう。

長いスポン

虫や草木から肌を守るために必要です。すそ口がしまったもの、汗を吸い上げ、素早く乾くものであるとなお良いでしょう。

サイズのあった靴下

しわのできやすいもの、くるぶしまでのものは、靴擦れを起こしやすくします。足のサイズにあった、足首より長めのものにししましょう。

雨具

山では天候が変化します。低体温にならないように、上下分かれているものを使いましょう。