

# 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（学校団体で利用される場合は、保健・養護の先生）は、団体のメンバーの健康状態を十分に把握しておいてください。

また、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、よく食べることが大事。

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。

また、食事についても、野菜を多く取るなどバランスの取れた食事を心がけましょう。

食べ過ぎにも注意してください。

### 3. 手洗い・うがいなども大事です。

活動後、食事前などには手洗い・うがいなど予防も大事です。

### 4. ケガ人や病気の方がいたら、事務室へ連絡をお願いします。

保健室で休養するか、状態によっては病院を紹介します。

病院への搬送は団体でお願いします。

保健室には、ベッド2台、車椅子、松葉杖、担架、AEDなどがあります。

### 5. 利用者の中に身体障がい者がおられる場合は…

エレベーター・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. お部屋に入ったら…

非常口、避難経路、消火器等の位置をご確認ください。

### 2. 転倒や転落によるケガに注意！

例えば…

- ・2段ベッドの上から…
- ・階段の手すりですでにふざけて…
- ・廊下を走っていて…
- ・川や崖、石垣などの周辺で…
- ・雨の日、坂や階段などの滑りやすい場所で…

以上のようなことが考えられます。十分にご注意ください。

### 3. 危険な生物もいます。

自然の家の周辺には、マムシやスズメバチなどの危険な生物もいます。

事前に目撃情報などもお伝えしますので十分注意してください。

また、肌の露出を避け、むやみに草むらや藪に入らないようご指導ください。

### 4. 車にも注意。

自然の家玄関周辺及び取付道路付近は、自動車（貸切バス・自家用車）

等の出入りが多い場所です。十分ご注意ください。

また、許可された場所以外への車の乗入れもご遠慮ください。

### 5. 喫煙は指定された所で。

喫煙場所を設けております。野外炊飯場や、研修室などの場所での喫煙もご遠慮ください。

### 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。

