

届出日： 月 日（ 曜日）

ハイキング実施届

団 体 名			
実 施 日	月 日（ 曜日）		
出発・帰所 時 刻	出発： 時 分	到着： 時 分	
行 き 先	ハイキング： 亀山 ・ お亀池周辺 ・ 曽爾高原展望コース		
参 加 人 数	名（ 引率者 名、参加者 名 ）		
	引率責任者氏名 携帯電話		
待 機 者 数	名（ 引率者 名、参加者 名 ）		
	引率者氏名 携帯電話		
無 線 機	無線機の台数（ ）台 ※職員記入→No..		
特 記 事 項	※行程図(地図)の添付や待機者連絡先など (行程図は、マーカーでをなぞった別紙マップを添付しても構いません)		
安 全 確 認	下記について了解しました（□にチェックを入れてください）		
	個人 装備	□服装 □雨具（カッパ） □活動に適した靴 □水筒 □帽子 □タオル □軍手 □防寒着 □リュックサック □コースマップ	
	団体 装備	□救急用品セット（体温計含む） □緊急連絡用携帯電話 □ホイッスル	
	引率者	□下見をしましたか（※下見をしていない団体のハイキングは許可しません） □当該コースでのハイキング経験者はいますか □緊急時の体制を確認しましたか □応急バッグを持ちましたか □引率者間での連絡方法を確認しましたか □参加者の健康状態を確認しましたか □参加者へ注意事項（落石、浮石、雷など非常時の行動、給水、 植物の採取、危険な動植物）の説明を行いましたか □参加者ヘルートやマナー、ハイキングの仕方の説明を行いましたか □天候の急変等、自然の家からの活動の中止に関する情報に従います	
	配慮	参加者の中に、配慮を要する方はいませんか □いない □いる→対応（ ）	
届出人		職名	氏名

亀山ハイキングの安全管理について

亀山ハイキングを安心安全に行っていただくために以下の点を必ずご確認ください。
内容については、学校・団体の引率者全員で共有してください。

1. 実施判断について ☐ 確認しました

【実施できません】

- ・降水量が 25mm以上
- ・風速が毎秒 10m 以上
- ・積雪10cm以上
- ・大雨・大雪・暴風・暴風雪警報が発令されている場合
- ・WBGT(暑さ指数)31 以上の場合(事務室から連絡します)
- ※28 以上～31未満は活動時間(コース)を短縮して実施

【直ちに活動を中止し、帰所してください】

- ・活動中、雷鳴が聞こえた場合(自然の家事務室が確認した際は、無線で連絡を入れます)

2. 持ち物について ☐ 確認しました

- ・参加者…十分な水分(スポーツ飲料等塩分を含むものが望ましいです)
- ・指導者…【携帯推奨】体温計(39 度以上の場合は、救急対応が必要です)、
経口補水液1L 以上、
虫よけスプレー、虫刺され用軟膏など

3. 出発から到着までの無線連絡について ☐ 確認しました

- ・事務室で無線機を借りてください。昨日使用した無線機は、借り直してください。
- ・出発するタイミングで事務室に連絡を入れてください。
「〇〇学校です。今から亀山ハイキングに出発します。」
- ・山頂等に到着したタイミングで事務室に連絡を入れてください。
「〇〇学校です。亀山の山頂付近に到着しました。昼食を食べた後で下山します(例)。」
- ・下山するタイミングで事務室に連絡を入れてください。
「〇〇学校です。今から亀山の山頂から自然の家へ下山を開始します。」
- ・帰所されたら、事務室に無線機を返却してください。
(継続して無線機を使用する場合は、帰所連絡を事務室に入れてください)。
「〇〇学校です。お亀池周辺まで全員下山しました。引き続き〇〇の活動に移ります。」

※裏面もあります

4. 活動途中の健康管理について

☐ 確認しました

- ・熱中症対策の救急セットを貸出することが可能です。
(体温計、急速冷却パック、冷感スプレー、冷却ジェルシート)
- ・ハイキング活動中の給水用ウォータージャグを貸出することが可能です。
(給水は、利用者玄関外の水道で補給してください。運搬用キャリーもございます。)
- ・ハイキング出発前に、各参加者の水筒残量を確認してください。容量が減っている時は、利用者玄関外の水道で補給してから出発してください。
「水筒の中の水を確認しましょう。減っている人は水道の水から補給しましょう。」
- ・ハイキングルートに日陰が少ないため、水分補給についてしっかり指導してください。
「出発前に必ず2口、水筒の中の水を飲み込みましょう。」
- ・体温が高温になった兆候がある場合は、体温計で熱を測ってください。
また、直ちに日陰等を探して、体温を下げる措置を行ってください。
同時に自然の家にもご連絡ください。状況により帰宅や医療機関の受診をお勧めします。

5. 安全指導、ルールやマナーについて

☐ 確認しました

- ・出発前に、柔軟体操や靴ひもの確認を行ってください。
- ・登山道では走らないようにしましょう。
- ・濡れた石に乗らない。飛び乗り、飛び降りない。石を蹴らないようにしましょう。
- ・上からの落石に注意しましょう。落石見つけ次第、大声で周りに知らせましょう。
- ・すれ違う人に挨拶をしましょう。
- ・ペースが遅い人がいたら2番目を歩いてもらい、隊列が伸びないようにしましょう。
- ・人とすれ違う時は、登る人を優先に通すのがマナーです。待つ人は山側(斜面の上側のこと)に立ちましょう。
- ・素手で植物に触らないようにしましょう。
- ・ゴミは持ち帰ってください。また、自生する植物を採取しないようにしましょう。
- ・ヘビや鹿、イノシシ等に出会ったら、何もせず、立ち去ってもらうのを待ちましょう。

6. 万が一の時は

- ・すぐに自然の家にご連絡ください。自然の家職員が急行します。

上記内容について、全て確認しました。学校・団体の引率者全員で共有します。

団体名()

確認者()

説明職員()

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の処置が肝心です。

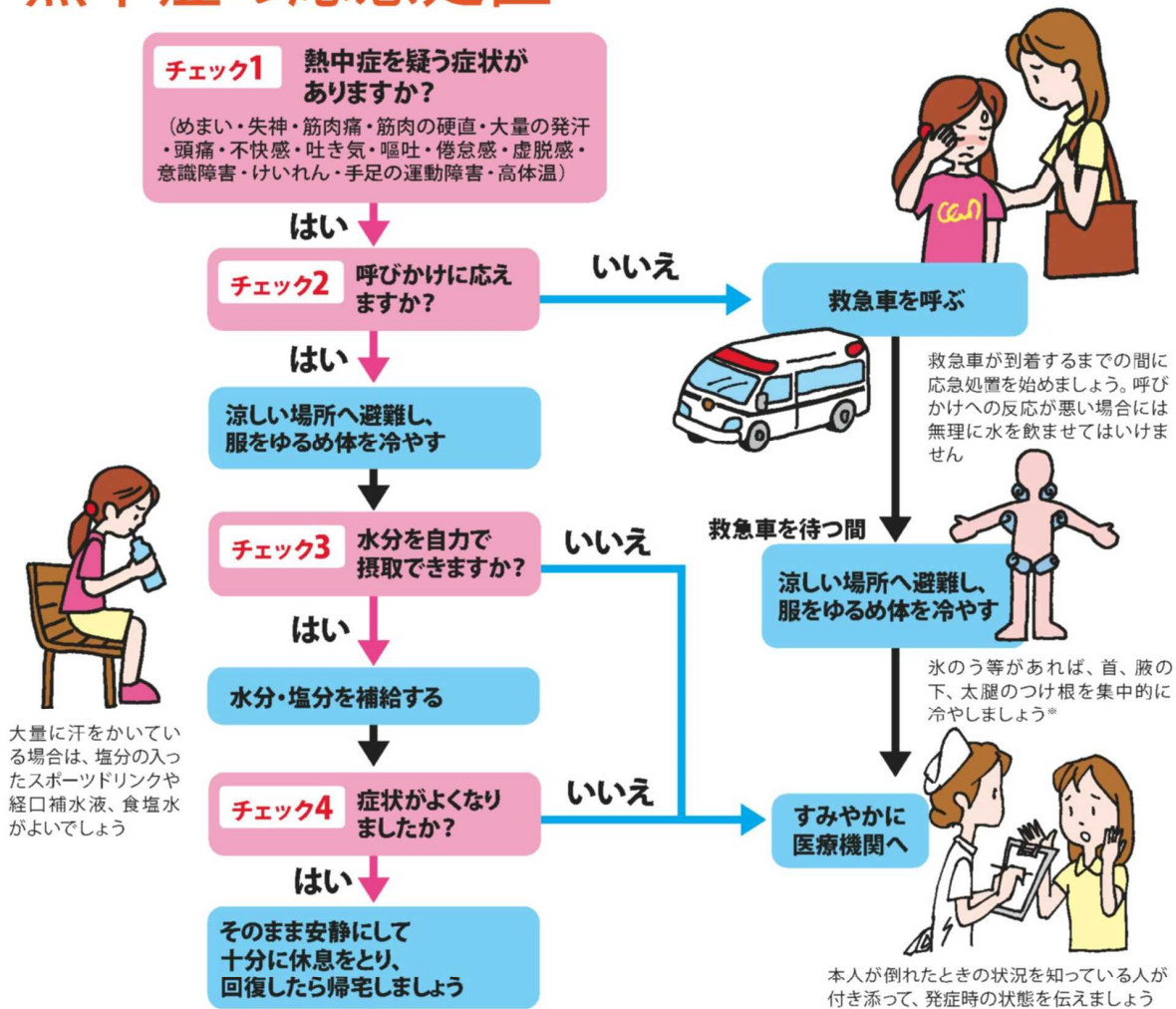


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

*スポーツや激しい作業・労働等によって起きる労作性熱中症の場合は、全身を冷たい水に浸す等の冷却法も有効です。

コラム “どこを冷やすか？”

文中やイラストでも示しているように、体表近くに太い静脈がある場所を冷やすのが最も効果的です。なぜならそこは大量の血液がゆっくり体内に戻っていく場所だからです。具体的には、頸部の両側、腋の下、足の付け根の前面（鼠径部）等です。そこに保冷剤や氷枕（なければ自販機で買った冷えたペットボトルやかち割り氷）をタオルでくるんで当て、皮膚を通して静脈血を冷やし、結果として体内を冷やすことができます。冷やした水分（経口補水液）を摂らせることは、体内から体を冷やすとともに水分補給にもなり一石二鳥です。また、濡れタオルを体にあて、扇風機やうちわ等で風を当て、水を蒸発させ体と冷やす方法もあります。

熱が出た時に顔の額に市販のジェルタイプのシートを張っているお子さんをよく見かけますが、残念ながら体を冷やす効果はありませんので、熱中症の治療には効果はありません。