

百尺竿頭

ひゃく しゃく がん とう

札幌市青少年山の家だより

第37号

平成25年(2013年)8月1日発行



札幌市青少年山の家

指導員 村上 みか

「野外活動の健康管理」

夏！それは野外活動が最も盛んに行われる時期でもあります。そこで今回のテーマは、子どもの野外活動における健康管理について取りあげます。

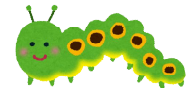
☆そもそも健康とは？

みなさんは「健康」であることの意味を考えたことはありますか。

おそらくほとんどの人が身体において「病気でない」ことを思い浮かべるのではないのでしょうか。

WHO（世界保健機関）では「健康とは単に病気あるいは虚弱でないことだけではなく、身体的、精神的、社会的に完全に良好な状態である」と定義しています。

身体の病気をしていないだけでなく、心にもゆとりがあることが「健康」であるといえるのです。



☆では、野外活動での健康管理をする意味は？

子どもたちの健康管理をすることは、野外活動において最も大切なことのひとつです。野外活動では、普段行わない活動をするため、健康が維持されていないと様々なケガや事故等に繋がります。そんなケガや事故が起こった場合、せっかくの楽しい時間も過ごせなくなってしまいますよね。

☆健康管理はいったいどのようなことをしたらよいのでしょうか？

【 事前の健康管理をしよう！ 】

①規則正しい生活

早寝・早起きや、きちんと三食食事をとり暴飲暴食をしないようにしましょう。また、決まった時間に排便をする等、生活リズムを整え、身体の健康づくりをしましょう。

②事前調査の実施

事前に参加する子どもの健康調査をしましょう。また、合わせて当日保護者と連絡が取れるようやり取りをしましょう。保護者の方が不安になると子どもにも伝わってしまいます。最初の段階で不安要素を排除しましょう。

③野外活動に適した衣服や活動に必要な持ち物の準備

野外活動に必要な準備をしましょう。準備がおろそかになると活動にも影響がでてしまいます。

元気が一番



【 当 日 】

①規則正しい生活

野外活動中であっても生活リズムを崩さずに生活することで体のリズムを整えて健康に過ごすことができます。

②子どもたちの特性を知る

子どもの特性を知ることにより、より多くの情報を得ることができます。

③健康状態をたしかめる

子どもの健康状態を知るとはとても大切です。言葉にして聞くことも重要ですが、表情や行動等からも健康状態を知ることができるので、活動している様子を見ましょう。また、声かけをして心の不安も取り除いてあげましょう。

当日保護者の方から直接情報を得る時間がない場合は、当日健康調査を実施することもおすすめします。

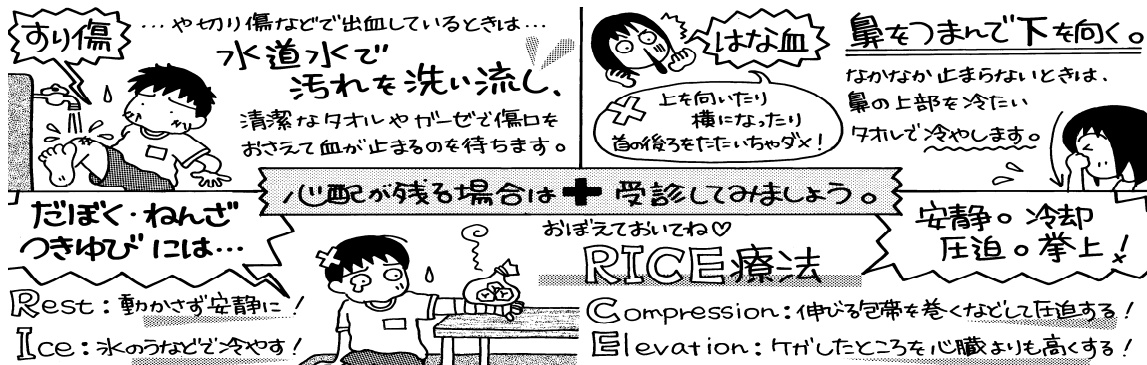
④栄養と休養を取る

バランスの良い食事を取りましょう。普段とは少し違う生活リズムになるため栄養が不足するとケガや事故に繋がります。また、休養を取り身体や心を休め余裕をもつ時間も必要です。

⑤衛生管理

外から帰ってきた時や食事の前には、手洗い・うがいをしましょう。

☆万が一ケガが起きたら・・・



『ママザキ先生のほけんだよりそのまま使えるカット・イラスト素材 555』著：駒崎亜理（株）東山書房

☆熱中症に気をつけよう

～暑い夏、熱中症に注意して元気に過ごそう！～

- ・帽子をかぶり、日差しを遮りましょう。
- ・こまめに水分補給をしましょう！
- ・無理をせず休憩をとりましょう！！



最後に、今回は子どもの健康管理をとりあげましたが、まずはあなた自身の健康管理も忘れないでください。自分の体は自分で守りましょう。あなた自身が不健康のまま野外活動をするのは、最も危険です。事前に防げるケガや事故さえも防げない可能性が非常に高いです。あなたが健康であることが野外活動における健康管理の原点であり重要なことです。その上で子どもたち一人ひとりに「目」を向けてあげてください。あなたは子どもたちの命を預かっていることを忘れないでください。

実施事業のご報告

■第1回陶芸教室 7月6日(土)、7月13日(土)

葉っぱ模様の器作りをテーマに実施し、1日目はモチーフとなる植物の観察と成形、2日目は釉薬がけ作業を行いました。陶芸ボランティアスタッフによる丁寧な指導もあり、とても素敵な作品が出来上がりました。



■第3回事前研修会 7月26日(金)

宿泊学習で利用する札幌市内小学校の先生を対象とした事前研修会も3回目となりました。宿泊学習に向けた体験活動ではありましたが、楽しみながら各コースをまわることができました。



利用者アンケートより

○寝袋のたたみ方が三つ折りになったことで支援がずいぶん楽になりました。

野外炊事のイスが木のものからベンチになったことで運ぶのがとても楽でした。

▲ダニのこともあり1日の最後に入浴できるといいなあ。他団体との兼ね合いもあり、難しいところですね。

⇒青少年山の家では1日最大で学校3校が利用されます。各団体様の希望に沿えるようプログラム調整しておりますが、時間を区切って入浴していただいている関係もあり、入浴後に活動をしていただくこともありますので、予めご了承ください。

野外活動の

豆知識

「夏の吸血鬼・蚊」

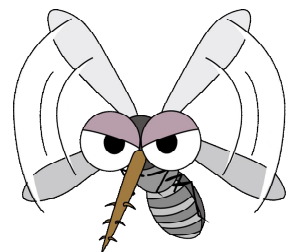
暑い夏の夕方、涼しげな装いで過ごしていて、気がつくと「かゆ〜い！」なんてことはありませんか？誰もが経験したことがあるでしょう、いや〜な吸血昆虫、蚊です。

蚊は水中で卵からボウフラと呼ばれる幼虫を経て成虫になるまで約2週間。成虫の寿命は2〜3週間で、その間に交尾と産卵をします。蚊は血だけを吸って生きているのではなく、主食は花のミツや草の汁などです。血を吸うのは産卵前のメスだけで、産卵時に必要な栄養を血液からとっています。

では、蚊はどのようにして人を見つけているのでしょうか。

人の吐く息(二酸化炭素)、汗に含まれる分泌物、体温を感知して血を吸うために寄ってきます。そのため、暗闇でも人を見つけて血を吸うことができるのです。

現在の北海道では蚊に刺されても、かゆみさえ我慢すれば、命にかかわるようなことはありません。多くの蚊が生息している北海道は豊かな自然が残されている証だといえるでしょう。



発行者：札幌市青少年山の家
指定管理者(公財)さっぽろ青少年女性活動協会

〒005-0862 札幌市南区滝野 247 番地 (国営滝野すずらん丘陵公園内)
電話 (011)591-0303 FAX(011)591-0394
ホームページ <http://www.sapporo-yamanoie.jp>

ひゃくしゃくがんとう
百尺竿頭

