

## §10 安全・衛生、健康、点検

### ●セッションの目標 (参加者はこのセッション終了時に次のことが達成できる。)

1. キャンプの衛生について、次の事項が説明ができる。(8-1-①)
  - ・便秘の防止と対策。
  - ・水の飲み過ぎの害とその防ぎ方。適切な水分の補給。
  - ・熱中症の予防法と対処の方法
  - ・害虫の防除と駆除法。
  - ・昼間着た下着をつけたまま寝床に入らない理由。
  - ・寝るテントに食品を蓄えることが有害である理由。
  - ・野営トイレの衛生管理方法。
2. キャンプにおける健康の確認と維持について知る
3. 安全と周囲への配慮から、夜の野営地における適切な明かりの取り方を知る。(8-3-①)
4. ガソリン、灯油、ガス、乾電池、ロウソクを使用するキャンピング用灯火のうちの燃烧系灯火3種類以上を正しく使用する。【野営章(8)】(8-3-②)
5. 朝と夜の点検の重要性と心構えについて知る。【野営管理章(3)】(8-2-①)  
また、「夜の点検は慈母のごとく、朝の点検は厳父のごとく」の意味を理解する。(8-2-②)

### ●指導上のねらい・ポイント

1. これらは「楽しいスカウティング」「楽しいキャンプ」を過ごすために必要なことである。  
そのために、
  - ・事故を起こさない
  - ・病気になるない
  - ・怪我をしない
  - ・心と身体を健やかに保つことが求められる。これについては、カブはもちろんのことベンチャースカウトであってもなかなか自己管理をすることが難しい。そのために指導者が存在するわけだが、その指導者自身がこれらの事項と内容を知らないのであれば「楽しいスカウティング」「楽しいキャンプ」は成り立たないわけである。

### ●セッション展開にあたっての留意点

1. まず、担当者がこれらの事項を実践的に体験し、その知見を以てセッションに当たること。

### ●準備品 ・名称〈規格〉(数量)

.

### ●他のスタッフへの依頼事項

【他の講師に】

.

【業務・奉仕スタッフに】

.

### ●セッション構成と展開 (時間配分)

- 講義(55分) →実習(0分) →まとめ(5分)

《導入》(5分)

1. 「

《展開》(40分)

## 1. キャンプの衛生について、その必要性について考える、次の事項が説明ができる。

- ① 楽しい活動をするには、健康を保つことが第一となる。少しでも健康を損ねると、いろいろなところに影響を及ぼし、せっかくの楽しいキャンプが台無しになってしまう。特に、スカウト活動は少人数のグループで行われることから、たった1人でも健康を損ねるといことは、全体の士気の低下を招くことになる。

### 《便秘》

- 原因→環境の変化が大きい。
- 症状→腹が張って苦しくなる。腹痛、頭痛、吐き気、不眠、精神的不安、思考能力の低下等。
- 防止策→普段通りの生活リズムの維持、果物の摂取（リンゴ酸、クエン酸）等

### 《水の飲み過ぎ》

- 害→腹痛、バテ。
- 補給→スポーツドリンク、食塩添加のトマトジュースや麦茶を一口ずつゆっくり飲む。清涼飲料水は不可。

### 《熱中症》

- 原因→強い日差しのもとでの労働や長時間の歩行等。
- 症状→頭痛、吐き気、めまい。顔が赤くなり、皮膚は乾燥、早い脈や呼吸。
- 予防→適当な木陰での休憩、帽子の着用、汗が蒸発しやすい衣服の着用など。また、水分の十分な補給。

### 《害虫》

- 症状→腫れ、痛み、意識不明、アレルギーなど
- 対策→生息環境を取り除く。殺虫剤。投薬（ヒスタミン系）、塗り薬。

### 《着替え》

- 原因→汗
- 症状→下痢、不眠、
- 対策→下着の着替えは汗を吸うことで、発汗をよくし体温を一定に保つことにある。なるべく乾いた乾きやすい材質のものを。昼間着た下着はすでに汗を吸っていて身体を冷やす。また清潔を保つことから、乾いた下着を寝る前に着るように。

### 《テント内の食料》

- 問題→テント内は、体温や人いさき、結露等で温度・湿度が高く食料が腐敗しやすい。また、害虫等呼び寄せることになる。
- 対策→食料は原則として冷暗所で害虫のなどを防御して保存する。

### 《トイレ》土による濾過、地中バクテリアによる分解を考慮。定期的な消毒。

## 2. キャンプにおける健康の確認と維持について知る。

スカウトの健康については、隊長は次の要素を理解しておくことが大切である。

### ○少年の特性を知る

精神と肉体のアンバランス、未熟さとともに驚くべき成長、飽きやすさ疲れやすさが少年期の特性だ。

隊長はまずこれらの点を知っておく必要がある。

### ○健康であることの確認

スカウトの健康状態を常に把握し、その健康を確認しておかなければならない、そのためにはスカウトの保護者と連絡を密にして、スカウトの健康状態に関する情報の収集が必要（健康調査書）、常にスカウトと接し、異常を感じることはないかという点にも留意する。多くのスカウトと接していると、ひとりだけ何か異常のあるスカウトには気づくものだ。

また、キャンプの前には健康診断を行うことが多い。担当した医師がキャンプには参加しない場合、健康診断で気がついたことを健康安全担当の指導者にきちんと引き継がなければ、健康診断を行った意味がない。大切なことは、一人一人のスカウトを継続的に観察し、記録を保存して上進の際には次の隊に引き継いでいくことである。特に持病・アレルギーなどには重大な結果をもたらすものがあるので、指導者も熟知していなければならない。

### ○活動に応じた休養と休憩が必要

スカウトは、まだ成長期の年代である。常に休養と栄養が必要。このことを隊長は機会あるごとにスカウトと話し合い、実行させるよう努力するべきだ。

現代はスカウトの環境は、睡眠時間の減少による慢性睡眠不足で、これにより注意力の散漫、思考力の減退を招き、健康に悪いばかりでなく、場合によっては、大きな事故つなげかねこともある。

### ○病気の早期発見を

病気には多種多様なものがあり、その総てを見極めるのは無理である。しかし、自分自身で早期に発見

可能な病気も数多くある。こし食欲・便通・体温などはよいバロメーターだ。自分で自分を注意する。この簡単なことが極めて大切であると言うことをスカウトに機会あるごとに話そう。

#### ○心の健康にも注意

健康とは身体的なものだけでなく、精神的・心理的な健康も考えなければならない。

現代は、いろいろな意味で環境が整っているため、ちょっとしたダメージ(病気、怪我、人間関係等)により落ち込んでしまったり攻撃的になったりする、ガマンができない、いわゆる打たれ弱い子どもが多くなった。

また、いじめについては、いくら「ちかい」をたてたスカウトの間でも見られないワケではない。その多くは「標準」から外れている者が攻撃の対象となる。これは日本の社会に特有のもので、いわゆる個性が突出している者は脅威となり得るから、集団の力で排除する・・・モノである。しかしスカウト教育は「個性教育」つまり、良い個性を伸ばすことをこの運動の方針のひとつにしている。そのため「キミ」と「ボク」は違って当たり前という価値観を機会あるごとに話そう。

### 3. 安全と周囲への配慮から、夜の野営地における適切な明かりの取り方を知る。

- まず第一に、必要十分な明るさが必要範囲で確保できれば良い。必要以上でも以下でもよくはない。煌々とまばゆい照明は野営には似合わないし、他のキャンパーや野生動物等に悪影響を及ぼす。その逆も真なりで、共用のキャンプ場で、他のキャンパーの煌々としたランタンの明かりは、時に迷惑である。
- 少ない明かりだと安全が損なわれる。ということで、複数の照明をその照明器具の特長を生かして配置する。
- 虫害を防止するには、虫集め用の明るい(白色光)照明(ガソリンランタン)をやや遠方に置き(照らしたくない方向には、リフレクターを付ける等の工夫も)、食卓等には、多少暗くした照明(電池ランタン)を置く。作業をするのであれば、ヘッドライトで手元を照らす。
- 深夜は、特にカブのキャンプでは、長時間点灯可能なランタンをやや暗めに灯して、各テントから遠くない所(ランタンの光がほんのり届く程度のところ)に置いておく。闇への恐怖を希釈するためと、トイレのための寝起きしてもスカウトが安心できるように。

### 4. ガソリン、灯油、ガス、乾電池、ロウソクを使用するキャンピング用灯火のうちの燃焼系灯火3種類以上を正しく使用する。

- ガソリン、灯油、ガス、乾電池、ロウソク(キャンドル)のを使用する各照明器具を用意する。
- 燃焼系というと乾電池を除くものとなる。現在最もポピュラーなのはホワイトガソリンとカートリッジガスであり、灯油を使用するものはほとんど見なくなった(インテリアとしては「ハリケーンランプ」があるが・・・)。そのため3種について使用法を学ぶと言っても、ガソリン、ガス、ロウソク(キャンドル)の3種で良いだろう。
- まず、ガソリンとガスのランタンは基本的にストーブと変わらない。炎をマンテルと呼ばれる部分(触媒)で光に変えるものである。燃料による明るさもさほど差はない(ガスは初めから気体、ガソリンは気体にして放出する)。マンテルは布製の網を燃やした、言ってみれば灰でできているから、大きな振動を与えるとこわれやすいので、取り扱いには注意が必要だ。
- ガスのものは、カートリッジと本体と分離できるので、それぞれはさほど大きくないが、ガソリンのものは一体となっているので大きく重く、燃料の補充の際にポンピングが必要となる。
- ランタンとストーブは、同じ燃料のものを用意する。同じ種類だと調達が1回ですみ、また使い回しができる。特に自分達で装備を運ばなければならない場合はガス、車で運べる時はガソリンを使い分けるといい。
- キャンプの夜の月や星の淡い光とバランスがとれるのは、キャンドルである。

※現在は、高輝度LEDが急速に普及し始めており、価格もこなれてきた。それを使用した照明器具が多数出てきた。それも考慮する必要がある。特にヘッドライト・ハンディライトそれぞれに特長があり、得意とするシーンがある。どちらか1つを選ぶのであれば、単三・単四電池を使用するヘッドライトとなろう。

- ということで、ガソリンでもガスでもいいので、ランタンにマンテル取り付け、空焼きして、実際に灯してみる。きちんと空焼きをした場合と、しなかった場合では、マンテルの膨れ具合に差が出て、光量が落ちるといふ実験結果がある。

### 5. 朝と夜の点検の重要性と心構えについて知る。また、「夜の点検は慈母のごとく、朝の点検は厳父のごとく」の意味を理解する。

①点検は、スカウティングにとって有用な教育方法のひとつである。

特に野営生活・野営基準・野外活動においては、実施と改善をくり返し(反復し)ながら、さらに高い次元に進んでいくプロセスの中で重要な位置を占める。

そういう意味からも、スカウトに真のスカウティングを実際に行わせる絶好の機会であり、自然の中での共同生活を通じて、「相互理解」「自己の改善」「進歩」を促す生活をさせることを主たるねらいとする。身体と心を磨く生活指導の重要な場であることを指導者は知っていなければ、点検は単なる「チェック」となってしまう。

ポイントは、「ちかいとおきて」の 実践、安全・衛生ができているか、次の行動・活動の準備を見越した備えがなされているか等を確認・評価し、また スカウト同志のコミュニケーション状況、心理的なストレスの有無等を確認し、キャンプをスカウト自らが楽しむ→進んで行動・参加することができる環境をつくることでもある。

繰り返すが、点検の主たる目的は、キャンプの基準、安全・衛生を確保し、健康の維持、生活指導と進歩と向上心を励ますために行うものである。また、朝の点検と夜の点検は、全くやり方が異なることを知らせる。

#### 《目標》

- キャンプ基準の維持
- 班制と進歩制の維持
- 規律とチームワークの維持
- 整理整頓と日々の改善
- 健康管理と衛生管理
- 災害防止と安全管理

#### ②《朝の点検》

- 点検の3要素は「健康」「衛生」「安全」である。

特に健康については、重視しなくてはならない。「ちかい」の3つめに「1. 体 (physical) を強くし、心 (menal) を健やかに、徳 (moral) を養います」とある。これはそのまま一連の進行形として捉えられている。つまり

「体 (physical) を強くし」⇒「心 (menal) を健やかに」⇒「徳 (moral) を養う」

で、身体が弱ければ心は健やかにならない、心が健やかでなかったら徳は養われないと言える。

(これ以上は「ちかい」と「おきて」のセッションになってしまう・・・ので省略)

- スカウトに対して、主として班員の健康の観察と確認、身体の汚れや爪の状態の確認。

挨拶、返事に精気と生気があるか、目はきちんと見据えられているか、姿勢はどうか等々身体と心の健康を確認する。身体・衣服・手・爪・靴の汚れ(スマートマス:常に清潔にしておく)

(カブについては、生活習慣の励行の意味で、上記に加えてハンカチ、ちり紙、爪、手洗い等を)

- キャンプサイトは、テントの乾燥、寝具の乾燥、衣類の清潔さと着替え、食料の保管状況、ごみの始末、便所等の衛生の状況。

テントの設営状況、備品の保管とメンテ、刃物の管理、炊事場やかまどの安全の状況を確認する。これらは、これからの1日を安全かつ楽しく・快適に過ごすために、スカウトの精神を引き締め、安全項目の周知と確認をするため、また、各人の成長を促すために、厳しい父親→「厳父」の心で愛情をもって行う(「厳父のごとく」)。

点検は日によって、また状況に応じてポイントを変えて行う。

#### ○点検の方法

- 点検は、指導者が責任を持って行う。

これは、特に健康面についてであるが、「2. 健康について」でも明記してあるように、特にカブ・ボーイにおいては、健康状態を常に把握し、その健康を確認することは隊指導者の責務である。そのため、隊長若しくは隊長から任務を分掌された副隊長が責任を持って行う。

- 点検を実施するポイントは、次の4つである。

「スカウトの健康」「スカウト及びキャンプサイトの衛生」「キャンプサイトの安全」「日々の改善」

- 班長会議での指導

隊長は、点検の方法とポイントについて前日の班長会議でよく説明をしておく。

それにより、翌朝の点検がスムーズに行われる。

また、点検は制服を着用の上で規律正しく行われる。その意味と意図を班長に伝える。

- 点検の時間

朝の点検は、朝食の片付けが終わった後、朝礼までの間に行うのが通例である。

この時間でなくてはならないということではないが、活動のタイミングからすれば、ここで行うのが良いであろう。

- 1班あたりの点検に要する時間
  - ・だらだらと時間をかけるものではない。長くても1班あたり5分以内で終えたい。
  - ・キャンプ2日目の最初の朝の点検は、評価の基準となるので、確認と指導も含めて時間を掛けて行っても良いだろう。
  - ・次回の点検からは、主として改善の度合いを確認することになるので、短時間で効率よく行うようにする。あまり長い時間を掛けることはスマートではないし、それ以降のプログラムに影響が出てしまう。
- 点検時の注意
  - ・点検を行う指導者は、規律ある姿勢で「厳父」の心で行う。
  - ・点検はあら探しではない。より快適な野営生活を送るための改善への気づきを促す。
  - ・衛生担当、安全担当がスカウトに指導する場合は、健康担当のチェックを終えてからにする。
  - ・WB研修所等では、全部の班を一斉に整列させて順次点検を行っていく方法であったり、点検の準備が整った班の班長が指導者を迎えに来る等の方法をとっているが、点検やり方に決まりはない。上記の主旨や意図が効果的に行えれば良いと思われる。
  - ・指導者のためのスカウトキャンプや外国の書籍を見ると、全ての個人装備をシートの上に並べて点検を受けているイラストが載っている。本来はこのようにすべきである。  
これは全ての荷物を日々把握し、その日に使用するものを取り出しやすい場所に収納しておくこと、そして、全ての荷物をさらけ出すことで、隠し事なく清々しい気持ちで1日を過ごすことができ、かつ指導者とスカウト信頼関係→より良い成長へと繋げられることからである。是非とも行ってもらいたい(女子に関しては下着や生理用品等に十分な配慮をすること。これは女性の副長から女子に伝えてもらう。)

### ③《夜の点検》

- 主として安全衛生と整理整頓の状況に重点を置く。
- 消灯後にスカウトの安全を願って静かに行う。不備な点、危険な点があれば、一応修正処置を施して、翌朝の点検時に注意・指導する。今日一日でどれだけ進歩改善されているかを評価する。スカウトが安心して安らかに眠れるよう優しい母の心をもって慈しみながら行う(「慈母のごとく」)。  
※詳しくは「指キャン」P.48～55 参照のこと。
- 点検時の注意
  - ・スカウトが安眠できるよう。また夜間にトイレ等に起きてサイトを歩くときに、その動線上に危険となるもの、事故の誘因となるものはないか。(工具、資材、工作物等)
  - ・野犬や野猫、その他の動物に食糧やゴミを荒らされないよう対応してあるか。
  - ・風や雨への備えができていないか
  - ・雨の時は、雨水が溜まらずに排出されているか。
  - ・風の時は、テントやタープが飛ばされないよう張り綱やペグがきちんと処理されているか、また、サイトにある他のものも対策が施されているか。
  - ・火の始末はきちんとされているか。
  - ・水(飲み水、雑用水、防火用水)は容器に満たされているか。
  - ・薪は翌日の分まで確保されているか、濡れないように処置してあるか。
  - ・炊具や食器は乾燥した状態で衛生的にしまわれているか。
  - ・工具は、工具箱に入っているか、入らないモノは安全対策をとって保管されているか。
  - ・テントの換気はきちんとされているか
  - ・靴は脱ぎっぱなしになっていないか(雨・夜露対策、野犬対策)
  - ・万一の場合に、最短の時間で撤収・撤退が可能なように整理・整頓されているか。  
→「そなえよつねに」である。

### 《まとめ》(5分)

1.

### ●備考