

# キャンプハンドブック

ガールズキャンプ

## 目的

- 阿蘇の自然に接する機会を通して、自然に対する興味と関心を育てます。
- 集団生活を通して新しい友だちをつくることを経験し、社会性、協調性を学びます。
- SDGsについて学び、わたしたちにできることを実践します。

## 実施内容

期 間	3月28日（日）～3月30日（火） ＊2泊3日
活 動 地	（名称）YMCA 阿蘇キャンプ （住所）阿蘇市車帰358 （電話）0967-35-0124
集 合	① 3/28（日）南熊本駅前 8：16 ② 3/28（日）光の森駅前 8：37
解 散	① 3/30（火）光の森駅前 15：43 ② 3/30（火）南熊本駅前 16：03

※電車の時刻がありますので、時間厳守でお願いいたします。

## 引率体制

ディレクター 本田 奈緒子（キンギョリーダー）

プログラムディレクター 宮本 真実（ラッコリーダー）

グループリーダー 数名予定

ご不明な点がございましたら、熊本YMCAみなみセンター（096-378-9370）宮本までご連絡をお願いします。

# 新型コロナウイルス（COVID-19）対応について

## 感染予防対策について

実施のプログラムは、感染症予防対策の観点から、①密閉空間 ②密集場所 ③密接場面の3つの条件が発生しないように努め、検温、手洗い、消毒、換気など、十分な感染症対策を行ったうえ安全で安心な環境を整えて運営を行います。つきましては、ご参加の子どもたちや保護者の皆様には様々な場面でご協力をお願いすることがございます。ご理解、ご協力の程、宜しくお願いいたします。

## 事前の健康観察についてのお願い

参加の皆様には、3日前から毎朝の検温及び健康チェックと記録を「健康チェック記入欄」に記入をお願いいたします。

尚、以下の症状がある場合は参加を控えて頂きます。参加者本人だけでなく、ご家族・同居者、近しい間柄の方の健康に十分ご注意下さい。

1. 発熱（37.5度以上）※37.5度に達していなくても平熱より高く、体調不良等を感じる場合については該当します。

2. 倦怠感

3. 呼吸器の症状（息苦しさ）

4. のどの痛み

5. せき

6. 味覚臭覚がない

◆ 家族・同居者等に発熱及び上記に該当する症状がある場合。

◆ 家族・同居人等で感染拡大している地域や国への訪問歴が14日以内にある場合。

◆ 確定症例者との濃厚接触がある場合。

◆ 次の基礎疾患や既往歴のある方は必ず「事前調査書」にご記入下さい。

糖尿病・心不全・呼吸器疾患の基礎疾患・人工透析・免疫抑制剤や抗がん剤等服薬中の方

# 健康チェック記入欄

ふりがな	
氏 名	

平熱	.	°C
----	---	----

日付	検 温（朝）	呼吸器症状	味覚臭覚	保護者印	確認欄
/	・ °C	なし・咳・咽頭痛・鼻水	あり・なし		
/	・ °C	なし・咳・咽頭痛・鼻水	あり・なし		
/	・ °C	なし・咳・咽頭痛・鼻水	あり・なし		
/	・ °C	なし・咳・咽頭痛・鼻水	あり・なし		
/	・ °C	なし・咳・咽頭痛・鼻水	あり・なし		
/	・ °C	なし・咳・咽頭痛・鼻水	あり・なし		

熊本 YMCA 様		
下記の通り与薬を依頼し、与薬の責任は保護者と致します。 20__年__月__日		
参加者氏名_____ 保護者氏名_____ 印		
内服薬	種類	風邪薬__種類 症状_____ 抗生物質__種類 症状_____ その他（
	投薬時間	起床後・朝食後・昼食後・夕食後・入浴後・就寝前・その他（
	与薬方法	そのまま飲む・水で飲む・その他（
外用薬	種類	ぬり薬__種類 症状_____ はり薬__種類 症状_____ 目薬__種類 症状_____ その他_____
	投薬時間	起床後・朝食後・昼食後・夕食後・入浴後・就寝前・その他（
	箇所・方法	（ ）に塗る・（ ）に貼る・その他（
病院（薬局）名・電話番号 TEL — —		
その他にスタッフ・リーダーが注意すべき点がありましたら、ご記入下さい。		

## スケジュール

<p>ご ぜん 午前</p>	<p>しゅうごう しゅっぱつ 集合・出発</p> <p>みなみくまもとえきまえ 8:16 南 熊本駅前</p> <p>ひかり もりえきまえ 8:37 光 の森駅前</p> <p>あそ YMCA阿蘇キャンプ到着</p> <p>かいしよしき 開所式</p> <p>じょうたんけん キャンプ場 探検</p>	<p>きしよう 起床</p> <p>あさ 朝のつどい</p> <p>ちようしよく 朝食</p> <p>スプリングランチパーティー 準備</p>	<p>きしよう 起床</p> <p>ひ で み い 日の出を見に行こう</p> <p>あさ 朝のつどい</p> <p>ちようしよく 朝食</p> <p>思い出のクラフト②</p> <p>おそうじ大会</p>
<p>ご ご 午後</p>	<p>ちゆうしよく 昼 食</p> <p>グループタイム</p> <p>あそ 阿蘇の春をさがしに行こう</p> <p>思い出のクラフト①</p> <p>ゆう 夕べのつどい</p>	<p>ちゆうしよく 昼 食</p> <p>スプリングランチパーティー</p> <p>花壇づくり</p> <p>ゆう 夕べのつどい</p>	<p>ちゆうしよく 昼 食</p> <p>グループタイム</p> <p>へいしよしき 閉所式</p> <p>あかみずえき いどう 赤水駅へ移動</p> <p>とうちやく かいさん 到着・解散</p> <p>ひかり もりえきまえ 15:43 光 の森駅前</p> <p>みなみくまもとえきまえ 16:03 南 熊本駅前</p>
<p>よる 夜</p>	<p>ゆうしよく 夕 食</p> <p>グループタイム</p> <p>お風呂・日記</p> <p>しゅうしん 就 寝</p>	<p>ゆうしよく 夕 食</p> <p>星空観察</p> <p>お風呂・日記</p> <p>しゅうしん 就 寝</p>	

- スケジュールはあくまでも予定です。天気やその他の理由で変更になる場合があります。
- みんながしたいことがあったら、リーダーにいてくださいね。

# 持 ち 物

## <集合時の服装>

- ☐下着 + ☐長袖シャツ + ☐上着（ジャンパー、フリース等）  
☐長ズボン + ☐帽子 + ☐履きなれた運動靴 + ☐マスク

**活動用リュックサックに入れるもの** 移動中や野外活動時に使用します。荷物用とは分けて下さい。

- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> おべんとう       | 1日目のお昼です。容器は捨てられるものをお願いします。                              |
| <input type="checkbox"/> 500mlペットボトル | 水筒は重いので、ペットボトル1本をお勧めします。適宜補給します。                         |
| <input type="checkbox"/> レインウェア上下    | 降雨時だけでなく、防寒着としても使用します。撥水ではなく、防水レインウェアの上下分かれているものをご用意下さい。 |
| <input type="checkbox"/> 小さいめのタオル    | 活動時、濡れた時等に使用します。小さいもので結構です。                              |
| <input type="checkbox"/> 活動用リュックサック  | 上記のものが入る15ℓ程度の容量のもの。ベルトが紐のものは不可                          |
| <input type="checkbox"/> ※マスク 4枚     | 毎日交換します。子ども用使い捨てマスクをご用意下さい。                              |

**荷物用リュックサックに入れるもの** バスの荷物室や宿泊する場所に置いておく荷物です。活動用とは分けて下さい。

- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 下着の替え3組    | パンツと肌着です。入浴の際に持っていきます。予備用を含め3組をご用意ください。 |
| <input type="checkbox"/> 長袖の替え2組    | 下着の上に着ます。                               |
| <input type="checkbox"/> くつ下の替え3組   | 予備を含め3組をご用意下さい。                         |
| <input type="checkbox"/> 長ズボンの替え1組  | 怪我防止の為、七分丈（足首までないもの）は不可とさせていただきます。      |
| <input type="checkbox"/> タオル2枚      | お風呂・洗面に使います。スポーツタオルのサイズで結構です。           |
| <input type="checkbox"/> LEDライト     | 小さいめのもの。夜の活動時に使います。                     |
| <input type="checkbox"/> 歯みがきセット    | 普段使用しているもの。                             |
| <input type="checkbox"/> パジャマ（寝間着）  | 普段の寝る時に使用しているもので結構です。                   |
| <input type="checkbox"/> ビニール袋（大）1枚 | 汚れた服、濡れたタオルなどをまとめて入れます。1枚で結構です。         |
| <input type="checkbox"/> ビニール袋（中）1枚 | 荷物整理に使います。1枚で結構です。                      |
| <input type="checkbox"/> ※くすり       | 詳細を出発時調査書に記入し、出発時に保護者様からスタッフにお渡し下さい。    |
| <input type="checkbox"/> 荷物用リュックサック | 上記のものが入る大きめのもの。ボストンバックでも構いません。          |

## 保護者様へ、持ち物・着替えについて

- ・持ち物や衣服はなるべく普段から使用しているもので、必ず名前の記入をお願いいたします。  
帽子、手袋、下着や靴下などにも記入をお願いいたします。
- ・荷物は動きやすい活動用と部屋に置いておく荷物用に分けて下さい。
- ・荷物を詰めるときは本人と一緒に、どこに何が入っているかを確認してください。
- ・おこづかい、ゲーム、カメラ、スマホ、おもちゃ、おやつなど、上記以外のものは持たせないで下さい。

# キャンプ日記

たのしかったことをなんでもかいてみよう！

(    ) 月 (    ) 日 (    ) 曜日

- ・げんきですか？

(すごくげんき    ふつう    つかれた)
- ・まえのひぐっすりねむれた？

(ねむれた    ねむれなかった)
- ・でた？

(でた    でてない)

## キャンプ日記

たのしかったことをなんでもかいてみよう！

(   ) 月 (   ) 日 (   ) 曜日

- げんきですか？ (すごくげんき ふつう つかれた)
- まえのひぐっすりねむれた？ (ねむれた ねむれなかった)
- でた？ (でた でてない)



## サインをもらおう

リーダーからのメッセージ
リーダーより



みつかる。つながる。よくなっていく。