（改訂版）校外学習実施マニュアル

校外学習を成功させるために

清水公園キャンプ場

ごあいさつ

この度は清水公園キャンプ場を校外学習の場として御検討いただき、誠にありがとうございます。
こちらのキャンプ場は木々に囲まれた環境下で、場内炊事場に設置された「かまど」を利用して飯盒炊飯を楽しむことができます。利用していただく、すべての会場には屋根がありますので、雨天でも晴天時と同様に飯盒炊飯を行うことができます。このマニュアルでは過去に行われた飯盒炊飯の実施経験から成功の要となるポイントをまとめてありますので、ぜひご一読いただき、校外学習のプランニングから実施までの参考にしていただければ幸いです。なお、ご不明の点がございましたら、当施設のスタッフにお気軽にご相談ください。

2024年５月１日
清水公園キャンプ場スタッフ一同

目　次

プランニング～遠足実施～終了（移動）までの流れ	4
プランニングのポイント	5
最重要事項	6
チェックイン	6
開講式（到着式）	7
役割別（かまど係および調理係）の生徒様への詳細な説明	7
準備編；かまどの準備（→かまど係）	7
準備編：道具と食材の持ち出しと調理の準備（→調理係）	10
調理開始（かまど係および調理係）	12
調理編：着火および着火後の炎の管理	13
調理編：カレーの作成手順	14
調理編：飯盒での炊飯手順	16
できあがり～後片付け～道具の返却	18
緊急対応に関して	21
おわりに	23
付録１（カレー成分表）	24
付録２（破損品購入費用一覧）	24

プランニング～遠足実施～終了（移動）までの流れ

校外学習の計画から実施までは大きく分けて８つのフェーズに分かれております。
ここでは、大まかな流れをご説明いたします。

プランニング	イベントチームを組織していただき、代表者の方による現場の視察をお願いします。そこで弊社担当者から、設備や実施、班編成のポイント、費用など様々なご説明をいたしますので、疑問点は何なりとご質問ください。	
校外学習当日		
開校式（到着式）	会場付近の空間にて生徒様を整列させていただき、当該スタッフより注意点などをご説明させていただきます。 （ポイント）トイレ休憩は開校式前に済ませておいてください。 （参考）開校式（到着式）の内容の一例 □健康観察/報告 □実行員会の生徒様による開校宣言 □学年主任の先生によるスピーチ □校長先生によるスピーチ □同行者の紹介（旅行会社添乗員、カメラクルーなど） □当キャンプ場スタッフからの挨拶と注意事項の説明 □校外学習担当の先生による指示 →開始！という流れになっております。	20分程度
役割別詳細説明	■かまど係の生徒様へスタッフより、かまど準備について説明。 ■調理係の生徒様へスタッフより、道具の持ち出し方法と調理方法についてポイントを説明。	15分程度
調理の事前準備	調理係の生徒様を中心として、班全員で食材の準備と調理を行います。 （ポイント）薪の準備は比較的に簡単なので、早く準備が終わってしまい、暇になると遊んでしまうので、調理係とともに全員で食材の準備をされるのがベストです。	30分程度
着火および調理	飯盒とカレーの準備が整った班から順次着火となります。 スタッフよりご説明させていただいた方法をもとに ■かまど係→炎の管理 ■調理係→かまど係に協力してもらいながら調理 を行っていただきます。	90分程度
食事	調理が完了した班から順次食事をします。	20分程度
後片付け	食事終了した班は、順次、使用した道具を洗っていただき、道具を班で一旦まとめていただき、すべて揃った班から返却のチェックポイントにてスタッフによるチェックを受けていただきます。 （ポイント）小物の調理器具が紛失することがまれにありますので、ご注意ください。	30分程度
閉校式～移動	学校様によっては、閉校式を行う場合があります。 （参考）閉校式（解散式）の内容の一例 □健康観察/報告 □実行員会の生徒様による閉校宣言 □校外学習担当の先生よるスピーチ □当キャンプ場スタッフからの挨拶 □校外学習担当の先生による指示 →移動！という流れになっております。	10分程度

以上となりまして、イベントは全体でおおよそ３時間くらいの行程となっております。

プランニングのポイント

1. 生徒の班編成について
   まずはじめに御検討いただくのは班編成となります。
   ここでは、多くの学校様が採用している１班＝６人体制および役割分担をご説明させていただきます。

班長（リーダー）	整列や私語の注意等、班をまとめていただきます。また、道具の確認を行います。
調理係①	道具の持ち出しのルールと返却方法に関する説明を受けていただきます。 また、飯盒の使用方法およびカレーの調理方法、そして調理のポイントに関する説明も同時に受けていただきます。
調理係②	
調理係③	
かまど係①	薪の組み方、着火のタイミング、炎の管理と薪の追加に関する説明を受けていただきます。
かまど係②	

   ※班長（リーダー）役の生徒様に関して、適任者がいなければ、調理係として参加していただくことも可能です。（つまり調理係は４人体制ということになります）

   ※実際に調理するときは、調理係を中心として、かまど係も下準備の手伝いなど、調理に参加いただくほうがよいかと思います。

   なぜ１班＝6 人編成がよいのか？
   答えは、飯盒を使ってお米を分け、調理する際に失敗するリスクが少ないからです。

   （こんなときはどうすればいいのか？）
   ■5 人班ができてしまう。→調理係を３名+かまど係を２名にしましょう。
   ■7 人班ができてしまう。→調理係を４名+かまど係を３名にしましょう。

2. 教員様側の体制について
   教員様の体制は、御利用された多くの学校様では次のような体制で実施されています。

代表者	１～2 名	行事全体の統括・サポート
会場担当	各会場に１名配置	会場にて生徒様の調理をサポートおよび食材の管理
炊事場担当	各炊事場に１名配置	炊事場のかまどにて薪の着火など炎の管理やサポート
衛生担当	１名	怪我人の評価及び応急手当。またゴミ処理の指示
道具返却担当	１名	返却物の確認の立ち合い

   特に代表者の先生が明確になっていると、イベントの実施中に、こちらからの連絡事項が発生した場合、情報伝達が円滑となります。

3. アレルギーや宗教上の理由でカレーが食べられない場合について
   上記の理由で弊社が準備したカレーが食べれれない生徒様への対処は次のいずれかになります。
   ※該当者がいる場合は、必ず事前連絡あるいは御相談ください。

   （1）生徒様の方でレトルトカレーや弁当などを御用意いただく方法。
   →頃合いを見計らって事務所にレトルトカレーをお持ちください。温めてお届けします。

   （2）所属する班全員のカレーを変更してしまう方法
   →申し訳ございませんが、カレーのルウを学校様で班の人数分ご用意ください。
   ※その際の料金の返金はございません。

   宗教上の理由から豚肉が食べられない生徒様がいらした場合、クラス単位で牛肉や鶏肉に変更が可能です。※その際は提供するグラム数が変動します。
   また、当施設ではエピペン（エピネフィン）は装備しておりませんので、必ず、そちらで、ご準備お願いします。

4. タイムスケジュールに関して
イベント全行程で3～4時間はかかってしまいます。
なるべく円滑に、かつ時間短縮するようにスタッフ一同尽力していきますが、余裕をみたスケジュールを計画していただけると幸いです。

5. つい遊んでしまう生徒さまについて
割り当てられた役割によって、暇な時間ができてしまい、つい遊んでしまう生徒さんがでてきます。
かまど係の場合、薪の準備は比較的簡単なので、準備できてしまうと暇になり、つい遊んでしまいます。
そこで、班で共同作業として、調理係の手伝いをされることがベストです。例えば使い終わった道具を洗わせたり、調理そのものを手伝わせるのも良いでしょう。

6. 怪我などの事態に関して
幸いこれまで大事に至るような事案は発生しておりませんが、軽度な怪我（火傷）は発生しています。
当キャンプ場では軽度な外傷について、薬品を含む救急用品を準備しておりますが、なるべくは火傷と切り傷等の対処ができる装備を準備していただけると助かります。なお、弊社の社員は全員、救急救命講習を受けており、プライマリーケア（AEDを含む 一次救命コース）は修了しております。更に一部のスタッフはセカンダリーケア（ファーストエイドコース）を修了しております。

7. 災害などの緊急事態に関して
イベント中に災害級の緊急事態が発生した場合、ただちにイベントを中止させていただきます。その際は当該スタッフからの指示にしたがってください。

最重要事項

校外学習（飯盒炊飯体験）に関して生徒の皆様にお願いしたいことが次の通りです。
以下のルールを守っていただき、校外学習をお楽しみください。

ルール1	やけどに注意すること	必ず軍手をしましょう
ルール2	熱くなった飯盒と鍋は テーブルの上に置かない	テーブルの上に直接置くとテーブルが焦げたり汚れたりすので、テーブル横のBBQの炉の上の金属のふたの上に置いてください
ルール3	道具はまとめて返却する	使った道具は洗ったら班で一旦まとめて全部揃ったら返却場所へ持っていき、チェックポイントでスタッフによる確認をうけてください
ルール4	笑顔で楽しく！	これが大前提！

では、次に当日のイベントの流れをみていきましょう。

チェックイン

清水公園キャンプ場に到着しましたら、まず最初に代表の方は、窓口へお越しください。
そこでチェックインの手続きをお願いします。その後、当日の運営担当者（MC）が御挨拶に伺います。

手続きが完了しましたら、いよいよイベントの始まりです！

開校式（到着式）

清水公園キャンプ場の各会場付近の開けた場所に生徒様をご誘導してください。
まずはトイレを済ませていただきます。整列の場所は担当 MC が指示致します。
（注意）受付前の空間や釣堀の受付前は一般の方の通行の妨げとなりますので、絶対に避けてください。

全員集合しましたら開校式を開始してください。
開校式の内容は上記プランニングのところで記述した通りです。

役割別（かまど係および調理係）の生徒様への詳細な説明

開校式にて担当 MC から御挨拶と説明させていただいた通りに、次は役割別に詳細を説明させていただきます。
説明場所は、かまど係および調理係 それぞれ別の場所で、担当スタッフより説明しますので、
それぞれの場所へ再集合していただきます。
（注意）生徒様は開放的な気分で騒ぎがちです。学校様の方で静かにして頂くよう、よろしくお願いします。

かまど係（炊事場付近）

調理係（座生荘）※生徒様を担当が誘導します。

それぞれの係の生徒様全員が揃ったら、説明を開始します。

準備編；かまどの準備（→かまど係）

薪の組み方を担当スタッフよりご説明させていただきます。
薪の組み方は,円錐（ティピー）型や井桁（キャンプファイヤー）型など様々な形式があり、それぞれに長所と短所がありますが、ここでは誰でも分かりやすく、炎の管理がしやすい井桁（キャンプファイヤー）型をご説明します。

薪をかまどに組むに当たって次の準備をしましょう。

①最初にすべきことは班で使用するかまどの場所を確認しましょう。
②次に写真のものを、かまど付近に準備しましょう。

（必ずご準備ください）
・（調理班の生徒は）ポケット付きエプロン
・軍手（すべり止めのないもの）
・新聞紙（各班、見開きで２枚あれば十分です）
・チャッカマン

（こちらで準備しているもの）
・薪（一束）
※こちらで薪は二束準備しておりますが、通常１束あれば調理できますので最初は一束のみにしましょう。

・細い木（各班、片手でひとつかみ程度）

③薪の組み方

⑴薪の束を崩して薪を下段に組んでいきます

⑵最初に３本「川の字」に置きます

⑶次にその上に２本薪を横方向に置きます

⑷今度は縦方向に２本置きます

⑸真ん中の空間に新聞紙を軽く丸めて入れます

⑹新聞紙の上に細い木を置きます。

⑺もう２本横方向に薪を置きます

⑻細い木の上に２本程度置きます

⑼燃えやすい物を、かまどから離しましょう

⑽これで準備完了

（ポイント）
- 一番下の薪（川の字の部分）の木と木の間隔は 1cm 程度がベストです。
- 新聞紙は軽く丸める。→固く丸めると新聞紙の空間がなくなり逆に火が着きにくくなります。
- 細い木の上に必ず太い薪がくるようにしてください。

④着火について

（重要）

着火のタイミングは飯盒の準備と、鍋の準備、両方が揃ったら着火となります。

かまどに調理の準備が何もない状態では着火できません。（薪が足りなくなる恐れがあります）

⑴飯盒と鍋の準備ができたら着火します

⑵一番上に乗せた太い薪に火がつけば調理開始

（ポイント）
・新聞紙にチャッカマンで火をつけます。
（この時点では火傷の危険はないので生徒様にやらせても良いと思います）
→新聞紙についた火が細い木に引火、さらに太い薪に着火という手順となるので、かまど係の生徒様には頑張って火起こししていただきます。
・燃えている最中に新聞紙を追加しないこと→灰が舞います
・燃えている最中に団扇等で扇がないこと→火力が上がりすぎて薪が早く燃え尽きてしまいます。
・かまどを放置しないこと→ときどき薪を継ぎ足していかないと炎が絶えてしまいます。

⑤使用後のかまどについて
使用済みのかまどは、後にスタッフの方で清掃しますので放置していただいて結構です。
水をかけるなどして消火しないようお願い申し上げます。

準備編：道具と食材の持ち出しと調理の準備（→調理係）

道具と食材の持ち出し方法と返却方法、および調理のコツを担当スタッフよりご説明させていただきます。
場所は座生荘となりますので、担当スタッフがそちらへ生徒様を誘導いたします。
入りましたら指定された場所のテーブル前に一列で整列していただき、全員が揃ったら説明を開始します。

（注意）
調理係の生徒様はかまど係の生徒様に比べて注意事項が多く、成功/失敗のカギとなります。
それほど重要なポジションです。こちらも簡潔に重要なポイントをお話しますので、ぜひともご協力のほどよろしくお願いします。

(1)受付横の座生荘へ生徒様を誘導します

(2)道具と食材は班単位でまとめて置いてあります

(3)「x組x班x名」と書かれた紙があります

(4)班の先頭にいる生徒に確認していただきます

⑸ こちらで準備した調理道具です

（必ずご確認ください）

基本的な調理道具のセット
・スプーンとお皿（人数分）

・まな板・ボウル・鍋と鍋の蓋・お玉
・ピーラー・しゃもじ（各１個）

・飯盒（２個）

⑹ こちらで準備した食材です

（必ずご確認ください）

基本的な食材のセット
・お米（１人１合 計算で人数分）

・玉ねぎ・ニンジン・じゃがいも・お肉（豚肉）
・カレーのルウ・デザート

・サラダ油（２班に１個用意）

（持ち出すときのルール）
（注意）持ち出すときは３回に分けて持ち出す

・最初に持ち出すのは
　道具一式とお米と野菜です
　～飯盒の準備ができて野菜を切り終わったら～
・２回目にお肉とサラダ油、カレーのルウを
　持ち出す
　～調理が終わったら～
・スプーンとお皿を持ち出す

（返却のときのルール）

（注意）道具を班でまとめていただき、揃った班からチェックポイントでスタッフによる確認を受けてください

返却物が一つでも不足していた場合、班全員で探していただきます。それでもない場合は、残念ながら弁償となりますので御注意ください。

（ポイント）
- カレーのルウは特に野生動物に盗まれるトラブルが多いので原則として最初にポケットに入れてもらいますので、エプロンを準備していただけると助かります。
- テーブルに添付してある「x組x班x名」という紙に記載している人数/数量で準備しています。
  →当日欠席された生徒様もこの人数に含まれているので、この人数で調理してください。
- 道具の確認の際、不足していたり、逆に多くある場合も、その場でスタッフに申しつけください。
- 食材を持ち出す際に、他の班の食材を持ち出さないように御注意ください。
- 座生荘に出入りする生徒様は原則として、調理係としてください。
  （かまど係の生徒様は持ち出しおよび返却のルールは知りませんのでトラブル防止のためです）
- 返却の際は、必ず班でまとめて、全部揃ったら、チェックポイントで確認を受けてください。

調理開始（かまど係および調理係）

では、準備が完了した班から順に調理を開始していきましょう。
まずは、火傷しないよう軍手などの準備と、食材を自分の班のかまど付近へ持ってきましょう。
次に着火という流れになります。

先ほどの項目で書きましたが、着火直後は一次的に炎が上がり、一見すると調理ができそうと錯覚してしまいますが、あくまでも調理開始は太い木に引火してからです。

また、調理に夢中になりすぎて炎を放置していると最終的に鎮火してしまうので、かまど係は炎を一定に保つよう頑張ってください。

調理編：着火および着火後の炎の管理

着火の前に次の事柄を再度チェックしてみましょう。

- □　飯盒と食材の準備が完全に揃っているか？また、かまどの上に準備されているか？
- □　班のメンバーは全員、軍手を着用しているか？
- □　自分の班のかまど付近に燃えやすい物が放置されていないか？
- □　使用後の調理器具（小物類）は自分の班のテーブルに置いてあるか？

↓

すべてOKなら着火＆調理を開始していきましょう。

(1)新聞紙にチャッカマンで火をつける

(2)まず新聞紙が燃え上がり…

(3)その炎で細い木が燃え上がり…

(4)細い木に火が付くと、ぱちぱち音がします

(5)太い木に火が付いたら調理をはじめましょう！

(6)この位の炎を維持しましょう

調理編：カレーの作成手順

では、次にカレーの鍋の調理の手順について解説します。手際よくやれば、20-30 分でできるかと思います。

(1)ピーラーで野菜の皮をむく

(2)各野菜を小さく切る

(3)できた具材はボールに分けて入れておきましょう

(4)必要なら肉を一口大に切ります

(5)不要な生ごみはお米が入っていた袋に入れておく

(6)これで鍋の準備は完了です

(7)炎が安定したら鍋にサラダ油を薄くいれます

(8)中に肉を入れて、色が変わるまで炒める

(9)鍋に野菜を入れて火を通すよう炒める

(10)水を入れて具材ごと沸騰させる（火を通す）

(11)肉から出てきた灰汁を取る

(12)鍋の水を具材が軽く浸っている程度まで減らす

(13)カレーのルウを鍋に入れる

(14)スープの固さを見ながら少しづつ水を加える

(15)炎を強火から中火に移して煮込む

(16)野菜が柔らかくなったら出来上がり

（ポイント）
・カレーのルウを入れる前に必ず鍋の中の水を減らしてください。
ルウを入れてしまった後では、どうやっても水を減らすことはできません。
（※ここが、カレーかスープカレーかのターニングポイントになります）
・じゃがいもやニンジンは一口大に切っておくと、火が通りやすいのでおススメです。
・メンバーは全員、軍手を着用してください

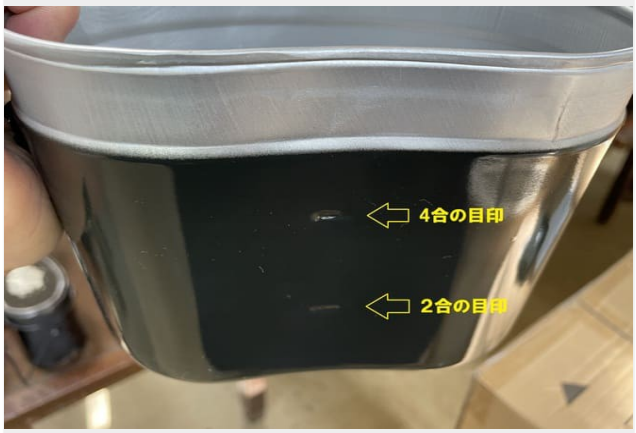
調理編：飯盒での炊飯手順

では、次に飯盒での炊飯の手順について解説します。
手際よくやれば、おそらく 15-20 分でできるかと思います。

(1)最初にお米を量ります（※上蓋＝3 合）

(2)量ったお米を飯盒本体に入れ、水ですすぐ

(3)飯盒に水を正確に入れる



(4)上のラインが４合、下のラインが２合です

(5)飯盒を 20 分位放置

(6)飯盒を火にかける

⑺中の水が吹きこぼれてきたら中を確認

⑻取っ手を薪などを使って飯盒をテーブルへ

⑼可能なら飯盒をひっくり返して蒸らしましょう

⑽完成！

（ポイント）

・お米を水で研ぐ前にお米を正確に量って、２つの飯盒にそれぞれ分けてお米を入れましょう。
お米を量るには、飯盒の上蓋を使います。上蓋の擦切り１杯が３合になります。
そして、御用意させていただいたお米は１人１合の計算で班の人数分袋にいれてあります。
（例）６人班の場合→６合袋に用意しております。

・用意した飯盒は４合炊きの飯盒です。２つの飯盒に次のように分けて入れてください。
（例）５人班（５合）→３合と２合
６人班（６合）→３合と３合
７人班（７合）→４合と３合）
※５人班と７人班は特に注意が必要です。
お米を量らずに単純に半分半分に分けると水を入れる目安が分からなくなり、必ず失敗します。
必ずお米は量ってから、上記の様に分けて入れてください。

・お米を洗ったら、水を飯盒本体にある目安のラインまで入れてください。
（例）２合→本体の内側にある下のラインに合わせて水を入れてください。
４合→本体の内側にある↑のラインに合わせて水を入れてください。
３合→上と下の真ん中に水がくるように入れてください。

・飯盒は炊き具合をみるために、放置せず時々蓋を開けて中を見てください。
→こうすることで上手く炊けるはずです。

・必ず軍手を着用してください。飯盒は想像以上に熱くなっています。
飯盒に触れて直ぐには熱が伝わってきませんが、その後急激に熱くなります！
軍手を二重にするなど、十分に注意してください。
※中身の確認の際に火傷をすることが多いです。

できあがり～後片付け～道具の返却

調理が終わりましたら、カレー鍋と飯盒を自分の班のテーブルへ運びましょう。
ここで大事なことは必ず軍手をして火傷に注意することです。

・カレー鍋：熱いうえに大変重たいです。それだけに薄手の軍手ですと火傷のリスクがありますので
　　友達の軍手を借りるなどして、軍手を二重にすることをおススメします。
・飯盒：飯盒の取っ手を余った薪などを使ってひっかけて運ぶことで火傷を避けられます。

鍋は重いので軍手を二枚重ねにして持ち運ぼう

飯盒の取っ手を薪でひっかけて持ち運ぼう

また、カレー鍋と飯盒は、必ずテーブル横にある金属の蓋の上に置いて、そこで配膳するようにしてください。
※ただし、BBQ-2 と BBQ-9 を御利用のお客様は、別途鍋敷きを準備しますので、この限りではありません

※必ず金属の蓋の上に置いてください

BBQ-2 と BBQ-9 には鍋敷きを準備しています

後片付けに関して

食事を済まされましたら、後片付けになります。

⑴ かまどの中にある灰
　　→スタッフで処理しますので、そのままで結構です。※水をかけたりしないでください
⑵ ゴミの処分
　　→各炊事場付近にゴミのステーションが設置されており、
　　生ごみ、燃えるごみ、燃えないごみ、ペットボトルなどに分別して処分お願いします。

ゴミの収集ステーション（各炊事場にあります）

生ごみは中身だけ入れてください

ビニール袋、プラスティック類は燃えないごみへ

燃えるごみは大きなビニール袋にまとめて中へ

⑶食器や道具および炊事場のシンク内の清掃

道具に付着した生ごみだけは必ず落としてください

道具に付着した生ごみだけは必ず落としてください

（ポイント）
・道具に付着した生ごみは残さないようにお願いします。
・このタイミングで道具の紛失することがあります（特に多いのが小物類）ので、
必ず自分の班の道具のみを洗うようにしてください。

道具の返却

洗い終わった道具は一旦、班のテーブルでまとめていただき、全部揃ったら、
指定されたチェックポイントへ運んでいただき、そこでスタッフによる確認を受けてください。
※教職員の先生方もついていただけると非常に助かります。

一度、使った道具をまとめましょう

スタッフによるチェックを受けましょう

主にチェックするのは道具の個数の確認と生ごみの有無の確認です。
もし、１つでも足りないアイテムがあるとチェックポイントでは受け取らず、
足りないアイテムを探しに戻っていただきます。

道具の返却が終わりましたら、基本的には終了ですので、閉校式または次の行事へお進みください

緊急対応に関して

イベント実施中に発生した怪我と対処法を以下にまとめておきましたので、ご参考にしてください。
※やけど以外はほとんど発生しません

火傷

発生状況	飯盒の確認時に多い。ほとんどが軽度の火傷
火傷の分類	**１度の火傷（軽度）**：表皮（皮膚の表面）が赤くなり、痛みや腫れがありますが、皮膚が破れていない火傷です。一般的には冷却や保湿で治療できます。 **２度の火傷（中等度）**：表皮と真皮（皮膚の下の層）の一部が損傷します。水ぶくれや激しい痛みが現れることがあります。医師の診察が必要で、適切な処置を受ける必要があります。 **３度の火傷（重度）**：表皮と真皮が完全に損傷し、場合によっては皮下組織や筋肉、骨まで影響を及ぼすことがあります。皮膚が焼け焦げ、感覚が鈍くなることもあります。直ちに医療専門家に診てもらう必要があります。
対処方法	汚れている場合、まず手を洗って清潔に保ちます。 1. 冷たい水で火傷部分を 10～20 分間冷やします。氷を直接当てないように注意してください。 2. 水への浸漬が難しい場合は、清潔な冷たい湿布で火傷を冷やします。 3. 火傷部分を清潔なガーゼや不織布で覆います。綿の製品は避けましょう。 4. 軽度の火傷の場合、非切断の痛み止めを服用することも考慮できます。 5. 皮膚が破れている場合や重度の火傷の場合は、専門医の診察を受けてください。 ただし、火傷の程度や状況によって対処方法が異なる場合もあるため、専門医に相談することをお勧めします。

出血

発生状況	調理時に包丁やピーラーで
対処方法	出血箇所を清潔なガーゼや不織布で軽く圧迫します。出血が続いている場合は、少なくとも 15 分間圧迫を続けます。 1. 出血箇所を上に向けて持ち上げることで、血液の流れを抑えることができます。 2. 出血が小さな切り傷やすり傷の場合、流水で傷口を洗い、清潔なガーゼで覆います。 3. 出血が大きな傷口や深い切り傷の場合、医療専門家に診てもらうことをおすすめします。 4. 出血が鼻から出る場合、前かがみにならずに、頭を少し後ろに傾けて鼻をつまんで 10 分間圧迫します。 5. 出血が止まらない場合や、大量の出血がある場合は、即座に救急医療を受ける必要があります。 ただし、重度の出血や深い傷口の場合は、自己処置よりも専門医による診察が重要です。安全を最優先に行動してください。

虫刺され

発生状況	BBQ 会場内の配電盤の中にハチの巣があった
対処方法	刺された場所を早めに洗浄します。石けんと水を使って軽く洗い、雑菌の感染を防ぎます。 1. 刺された箇所を冷やします。氷を直接肌に当てないように注意しながら、冷水で冷やすか、氷パックをタオルで包んで刺された部分に当てます。 2. 刺された箇所を持ち上げて、心臓よりも高い位置に置くことで腫れを抑えることができます。 3. 軽度の痛みやかゆみを緩和するために、市販の抗ヒスタミン薬や痛み止めを服用す

	ることも考慮できます。 4. 刺された箇所が腫れて痛みが強い場合、専門医に診てもらうことを検討してください。 5. 蜂に刺されたときにアレルギー反応が出る可能性がある場合、症状が重篤化する前に専門医の指示に従ってエピペン（アドレナリン注射器）を使用することが重要です。※エピペンは弊社では装備しておりませんので、医療機関での対応となります。 アレルギー反応や重症症状が出る場合は、迅速に医療専門家に連絡し、適切な処置を受けるようにしてください。

過呼吸

発生状況	過度に興奮状態になったときに発生
対処方法	過呼吸の対処方法は以下の通りです： 1. 落ち着いて深呼吸を行います。ゆっくりと鼻から息を吸い込み、口からゆっくりと息を吐きます。 2. 口や鼻を塞がずに、普段の呼吸リズムに戻るよう心掛けます。 3. 静かな場所に移動して、リラックスできる環境を作ります。 4. お腹式呼吸を試してみてください。お腹をゆっくり膨らませて息を吸い込み、ゆっくりとお腹を凹ませながら息を吐きます。 5. 過呼吸を起こしている場合、他の人に話しかけてもらうことで注意が分散されることがあります。 6. 深呼吸やリラックス法が効果的でない場合、専門医の診察を受けることを検討してください。 過呼吸が継続するか、非常に不快な症状が出る場合は、医療専門家に相談することをおすすめします。

アレルギー

発生状況	まだ一度も発生しておりません
対処方法	アレルギー反応の対処方法は以下の通りですが、重篤な場合はすぐに救急医療を受けることが重要です。 1. **エピペンの使用**: アナフィラキシーショックなど重篤なアレルギー反応の場合、医師の指示に従ってエピペン（アドレナリン注射器）を使用してください。使用方法は事前に学んでおくことが大切です。 2. **安静にする**: アレルギー反応が起きた場合、安静に座るか横になることで血液の循環を助けます。 3. **通気性のある服を着る**: 窮屈な服や首を締め付けるものを避け、通気性のある服を着ることで不快感を軽減します。 4. **抗ヒスタミン薬の使用**: 軽度なアレルギー反応の場合、市販の抗ヒスタミン薬（アレルギー症状を緩和する薬）を服用することを検討します。 5. **医療専門家の指示に従う**: 重度のアレルギー反応の場合は、すぐに医療専門家に連絡し、指示に従って行動します。 6. **症状のモニタリング**: 症状の進行を注意深く観察し、症状が悪化する場合はすぐに救急医療を受けるようにします。 アレルギー反応が予測不能なほど重篤な場合や、アナフィラキシーショックの症状が現れた場合は、迅速に救急医療を受けることが生命を守るために不可欠です。
所見	過去にアレルギーのリスクのある生徒様が来場されましたが、その際は、エピペン持参かつ、介助担当の方も付き添われて万全の対策をとっておりました。

緊急時には常識的な判断を行い、できる限りの適切な手助けをすることが大切ですが、自分が不確かな場合や状況が複雑な場合は、すぐに専門医療機関に連絡することとします。

医療機関名（総合病院）	電話番号	所在地	距離
キッコーマン総合病院	04-7123-5911	千葉県野田市宮崎 100	3.3km/7 分
岡田病院	04-7124-6151	千葉県野田市柳沢２２１	4.8km/10 分
野田総合病院	04-7124-6666	千葉県野田市横内２９-１	5.0km/10 分
埼玉筑波病院	048-992-3151	埼玉県北葛飾郡松伏町築比地４２０	5.5km/12 分
野田病院	04-7127-3200	千葉県野田市中里１５５４-１	5.7km/12 分
埼玉あすか松伏病院	048-992-0411	埼玉県北葛飾郡松伏町松伏 1263 番地５	6.7km/14 分
野田中央病院	04-7122-6161	千葉県野田市二ツ塚１４８	7.3km/15 分

おわりに

いかがでしたか？

飯盒炊飯は、単なる食事の調理法ではありません。火を通す過程から生まれる温かさ、そしてみんなで分かち合う喜び。これは私たちに、協力の大切さを教えてくれる貴重な体験です。チームワークの力は、おいしい食事を作るだけでなく、人間関係を築く上でも欠かせないものです。

また、自然との調和もこのイベントの大きなテーマです。野外で調理をすることで、自然の美しさと共に、その大切さを再確認できます。持続可能な未来を築くためには、私たちが地球と調和し、大切にすることが必要です。皆様がここで得た経験と思い出を大切に、日々の生活に活かしていければと私たちは考えています。

これからも、皆様が学校生活でお互いに支え合い、成長し続けることが大切と考え、
その一翼を担えるようスタッフ一同心より願い、皆様をお待ちしております。

清水公園キャンプ場スタッフ一同

付録１（カレー成分表）※2026年４月20日現在 最新情報は各ホームページをチェックして下さい。

〇カレールウ

- 商品名：プレミアム熟カレー　中辛
- 販売者：江崎グリコ株式会社(https://www.glico.com/jp/)大阪市西淀川区歌島4-6-5
- グリコお客様センター　0120-917-111
- 原材料：

食用油脂（牛脂、ラード、パーム油）（国内製造）、コーンスターチ、小麦粉、砂糖、カレー粉、食塩、ポークブイヨン、りんごペースト、香辛料、カカオマス、ドミグラスソース、バナナペースト、にんにくペースト、デキストリン、たん白加水分解物、炒めたまねぎペースト、トマトペースト、ポークエキス、チキンブイヨンパウダー、酵母エキス、にんにくパウダー、乳等を主要原料とする食品、ポーク風味ペースト／調味料（アミノ酸等）、カラメル色素、乳化剤、香辛料抽出物、香料、（一部に乳成分・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・バナナを含む）

〇食用なたね油

- 商品名：一番搾りキャノーラ油
- 製造者：理研農産化工株式会社　福岡工場　福岡市東区箱崎ふ頭6-8-49
- 原材料：食用なたね油(国内製造)

〇豚肉　〇白米　〇野菜（玉葱・じゃがいも・人参）

〇デザートゼリー

- 商品名：ニコニコニッコリゼリー
- 販売者：株式会社七尾製菓(https://nanaoseika.co.jp/)福岡県北九州市小倉南区葛原1-9-5
- 原材料：

ぶどう糖果糖液糖（国内製造）、果汁（リンゴ、ストロベリー、グレープ、パイナップル、オレンジ、メロン）/ゲル化剤(増粘多糖類)、pH調整剤、酸味料、香料、調味料(アミノ酸等)、着色料(赤40、黄5、黄4、青1)、乳化剤、（一部にりんご・オレンジを含む）

株式会社 共楽 提供

付録２（破損品購入費用一覧）

飯盒	￥1,700
S鍋	￥2,000
包丁	￥500
まな板	￥500
お玉	￥300
ピーラー	￥300

しゃもじ	￥300
ボウル	￥1,500
カレー皿	￥1,300
スプーン	￥200
カレールウ（1キューブ）	￥45
テーブルクロス破損代	￥4,000