

夏風邪について

これだけの大人数が狭いテント場で集団生活するのだから、毎回多くの夏風邪の患者がでている。熱を出して寝込んだらせっかくのジャンボリーも台無しだそうならないようにどうしたらよいのかな？

1. ウイルスを持ち込まない、うつさない

夏風邪はアデノウイルスとかエンテロウイルスといったもので、接触や飛沫感染（会話で3m程、ウイルスが飛ぶ）によって拡がる。ジャンボリーへ来る前から体調に注意して持ち込まないようにしよう。少しでも調子が悪い時はマスクをして、あまり人と接触しないようにしよう。調子の悪い人は別のテントで過ごすことも必要だ。マスクは必ず荷物に入れておくこと。③

④

安静にして治るのを待つしかない。手洗いは大切だが、アルコール消毒はあまり有効でないのだ。（食中毒予防には大変有効だが）普通2～3日で熱はあがるが下がらないときは救護所へ相談しよう。熱があるのにバスに乗って場外プログラムに行ったりするとウイルスを撒き散らすことになるので絶対してはいけない。

2. 夏風邪のウイルスは薬ではやっつけられない

スカウトにも出来る 簡単な応急処置



（日本連盟医療チーム発行）

⑦

小さな擦り傷や切り傷は自分や隊のなかで手当すると思うが、どんなやり方をしているかな？ 一番大切なのはとにかく沢山の水をかけて、しっかりと洗うことだ。傷をよーく観察して、わずかなゴミや砂粒など残っていないか気をつけよう。取りにくかったら爪楊枝でつついても取り除こう。消毒液をかいたって汚れが残ってたら何の意味もない。とにかく目で見て何にも残らないようにきれいに洗い流そう。傷を開くように皮膚を引っ張って奥まで洗おう。洗うのは普通の水でいい。水がなければお茶でもいい。痛いのがいや？ 実はマキロン液には麻酔成分が含まれているので、洗う前に傷にガーゼを被せてマキロン液をたっぷりかけて5分以上湿布すれば痛みはかなり減るのでそれから洗うとよい。

擦り傷・切り傷について

熱中症、熱射病、日焼け対策について

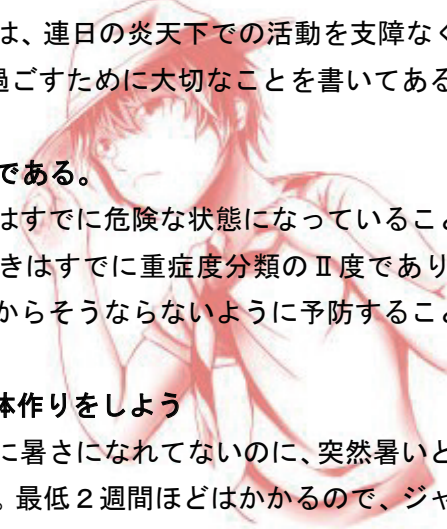
今回の君たちの任務は、連日の炎天下での活動を支障なく行い、無事に帰路につくことだ。無事に過ごすために大切なことを書いてあるのでよく読んで実行しよう。

1. 予防が一番大切である。

苦しくなった時にはすでに危険な状態になっていることが多い。苦しいとかぐったりしているときはすでに重症度分類のⅡ度であり救護所へすぐに搬送する必要がある。だからそうならないように予防することが大切なのだ。

2. 暑さに負けない体作りをしよう

熱中症は体が十分に暑さになれてないのに、突然暑いところで活動をするときに最もよく起こる。最低2週間ほどはかかるので、ジャンボリーへ来る前から徐々に、十分な汗をかくような運動をしよう。 ①

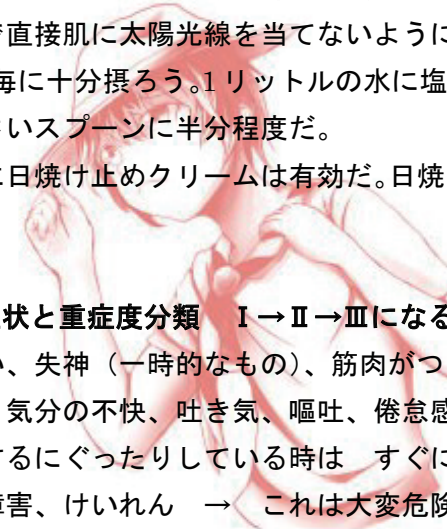


3. 服装に気をつけて水分を十分補給しよう

涼しい服装で直接肌に太陽光線を当てないようにしよう。

水分は30分毎に十分摂ろう。1リットルの水に塩を1～2g入れるといい。2gとは小さいスプーンに半分程度だ。

日焼け予防に日焼け止めクリームは有効だ。日焼けは火傷(やけど)なので、注意しよう。



4. 熱中症の症状と重症度分類 I→Ⅱ→Ⅲになるほど重症だ

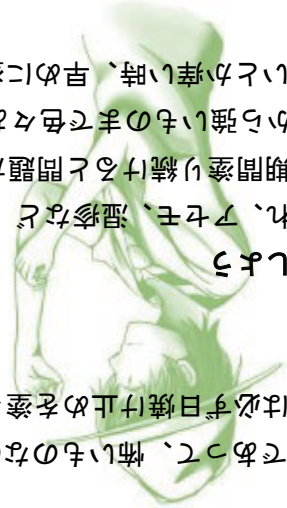
I度 めまい、失神(一時的なもの)、筋肉がつる、大量の汗

Ⅱ度 頭痛、気分の不快、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱
ようするにぐったりしている時は すぐに救護所へ

Ⅲ度 意識障害、けいれん → これは大変危険だ すぐに救急車を呼ぼう ②

⑨

4. ストロイド軟膏を用意しよう
日焼けだろうが、虫さされ、アセモ、湿疹など すべてストロイド軟膏が有効だ。ストロイド軟膏は長期間塗り続けると問題だが、1週間以内だとまず問題は起こらない。弱いものから強いものまで色々あるけど、中程度のものを持つと安心だ。少し赤いとか痒い時、早めに塗るとよく治る。



日焼けは火傷(ヤケド)であって、怖いものなのだ。半袖などは良くない。日焼け止めは必ず日焼け止めを塗ろう。日焼け止めは2時間毎に追加すること。

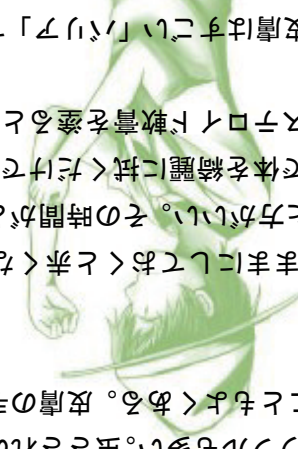
3. 日焼けはとつても悪い

掻き壊すと皮膚が破れる。皮膚はすごい「バリア」であるが、破れるととても弱いのだ。破れたところからたれていく。だから痒いところを掻くのはとつても良くないのだ。冷たいものでそっと拭いてやるといい。

2. 掻くのはよくない
赤くなっている所は湿疹用のストロイド軟膏を塗るとよい。

1. まずは皮膚の手入れだ
皮膚に 汗や汚れがついたままにしておくと赤くなったりしてたれてくる。シャワーはきちんと浴びた方がいい。その時間がとれないときはバケツに水を汲んで十分濡れたタオルで体を綺麗に拭くだけでもよい。かゆいところや

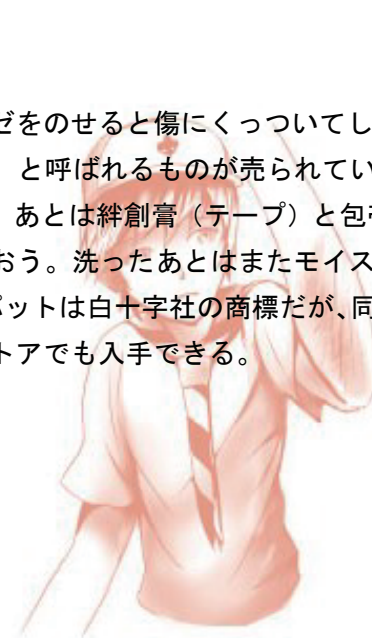
夏(トピレ)になったりすることもよくある。皮膚の手入れも重要なので覚えておいて欲しい。
夏の長期野営では皮膚のトラブルも多い。虫さされのあとを掻き壊して膿痂皮膚炎、湿疹、汗疹(アセモ)、日焼けについて





文責 岩井敏恭 (香川：日本連盟医療チーム医師)
挿絵 酒井大典 (福井：福井連盟第7団カブ隊副長)

洗ったあとはガーゼをのせると傷にくっついてしまうので、傷にくっつかない
モイスキンパット と呼ばれるものが売られているのでぜひ用意しておこう。
各種サイズがある。あとは絆創膏（テープ）と包帯があればなんとかなる。傷
は毎日しっかり洗おう。洗ったあとはまたモイスキンパットを当てるとよい。
なお、モイスキンパットは白十字社の商標だが、同じようなものは他にもあり、
どこのドラッグストアでも入手できる。



便秘について

キャンプ中の便秘はつらいものだ。2－3日なら帰ってからでもなんとかなるが、ジャンボリーではそうはいかない。普通は大腸（盲腸から直腸まで）を1日もかからずに通過するのだが、それ以上かかるとどんどん水分が吸収されて硬くなり、出にくくなる。3日以上便通がないとコロコロになって、さらに出にくくなる。キャンプ中の便秘はほとんどの場合、つい排便しなかったために固くなって、詰まってしまうことによって起こる。だから、きちんと朝食後とか時間を決めてトイレに行って不必要に固くならないように予防するのが最善だ。水分が足りないとさらに硬くなるのでたっぷり飲むことも大切だ。普段から便秘気味の方は薬を持っていった方が良い。さらにどうしても出ないときは浣腸するしかない。できたらそうならないように毎日トイレに行っ

⑨

冊子の作り方

両面印刷「短辺とじ」で印刷します。

長辺を二等分するように折ります。

また長いほうの辺を二等分するように折り曲げます。

（ページの順番があっているか確認しましょう）

左側をステープラなどで止めます。

底辺の袋状になった部分をハサミで切ります。

