

ここも夏キャンプ 2024



名前



炊事場

炎

音

大浴場

食堂

水

恋

蛇岩

集会室

風

もちもの

ぼうし
帽子
ね、ちゅうりょう、よぼり
熱中症予防にかぶるよ!

えん (はんそび)
上は半袖OK!
下は長ズボン!!
虫を防止するよ!

ふく
服
魚色はX
△スズパチがおてちゅうよ。

うわぎ
上着
ぬききてきる
うわぎをもてよう!

むし
虫よけスプレー
自分の肌^{はだ}に合洗^{あひせん}のを
ちてこよう!!

すいとう
水筒
もちにはべるかたむ
づきのもの!!

くつ
靴
はきなれている
動きやすいもの



(チェックリスト)

- 帽子 ハンカチ ティッシュ 水筒 デイバッグ
- 着替え (2泊3日分+予備) お風呂セット 水遊びセット
- 羽織れる長袖上着 炊事用軍手 洗面用具 (歯ブラシ等)
- 虫除け 雨具 (カッパか折り畳み傘) 1L 牛乳パック
- 常備薬 室内履き 参加費

よく乾かして簡易
その持ち持ててね!

(約束)

★ 持ちものは全部に名前を書^かいてきてね!

★ 荷物^{にもの}は自分で用意^{ようい}しよう!

★ すくにお風呂^{ふろ}に^にいけるように日^ひにちごと^{ごと}に服^{ふく}をまとめてきてね!!

8月10日(土)

じかん 時間	ないよう 内容	ばしょ 場所
8:30	集合	
9:00	バス ^{しゅっぱつ} 出発	バス
10:00	あいかわ ^{あいかわ} むらとうちやく ^{むらとうちやく} にゆうそんしき ^{にゆうそんしき} 愛川ふれあいの村到着・入村式	
10:30	カレー作り	第2炊事場
14:00	しゆくはくとう ^{しゆくはくとう} にもつ ^{にもつ} いどう ^{いどう} 宿泊棟に荷物を移動	しゆくはくとう 宿泊棟
14:30	レクリエーション	しゅうかいしつ 集会室
	クラフト	↓
17:00	かたづ ^{かたづ} かいし ^{かいし} お片付け開始	↓
17:15	しゆくはくとう ^{しゆくはくとう} いどうかいし ^{いどうかいし} 宿泊棟へ移動開始	しゆくはくとう 宿泊棟
17:45	よる ^{よる} 夜ごはん	しよくどう 食堂
18:40	しゆくはくとう ^{しゆくはくとう} いどうかいし ^{いどうかいし} 宿泊棟へ移動開始	しゆくはくとう 宿泊棟
19:00	ナイトウォーク	そと ^{そと} しゆくはくとう ^{しゆくはくとう} 外・宿泊棟
20:00	ふる ^{ふる} お風呂	だいやくじょう 大浴場
21:00	はみがき ^{はみがき} しゅうしんじゅんび ^{しゅうしんじゅんび} 歯磨き・就寝準備	しゆくはくとう 宿泊棟
21:30	しゅうしん ^{しゅうしん} 就寝	↓

8月11日(日)

じかん 時間	ないよう 内容	ばしよ 場所
7:00	きしやう みじたく 起床・身支度	しゆくはくとう 宿泊棟
7:30	ぎゅうにゆう 牛乳パックでカートンドッグ作り	だい すいじじょう 第2炊事場
9:00	フィールドワーク	そと しゅうかいしつ 外・集会室
11:30	ひる お昼ごはん	しゅうかいしつ 集会室
12:30	フィールドワーク	そと しゅうかいしつ 外・集会室
14:30	しゆくはくとう いどうかいし 宿泊棟へ移動開始	しゆくはくとう 宿泊棟
15:00	づくり ピザ作り	だい すいじじょう 第1炊事場
	た お かたづ 食べ終わったらお片付け	↓
17:50	いどうかいし キャンプファイヤー場へ移動開始	第2キャンプファイヤー場
18:00	キャンプファイヤー	↓
19:50	ふるば いどうかいし お風呂場へ移動開始	だいやくじょう 大浴場
20:00	ふる お風呂	↓
21:00	はみがき しゅうしんじゅんび 歯磨き・就寝準備	しゆくはくとう 宿泊棟
21:30	しゅうしん 就寝	↓

8月12日(月)

じかん 時間	ないよう 内容	ばしよ 場所
6:00	きしょう みじたく かいしゅう 起床・身支度・シーツ回収	しゅくはくとう 宿泊棟
6:50	しょくどう いどう かいし 食堂へ移動開始	しょくどう 食堂
7:00	あさ 朝ごはん	↓
8:00	そうじ ふとん 掃除・お布団たたむ	しゅくはくとう 宿泊棟
8:45	しゅうかいしつ にもつ いどう 集会室へ荷物を移動	そと しゅうかいしつ 外・集会室
9:00	水遊び・団らん	↓
11:00	着替え	↓
11:30	ひる お昼ごはん	↓
12:30	かたづ かいし お片付け開始	↓
13:30	しゅっぱつ バス出発	バス
14:30	かいさん 解散	

☆調理するとき気をつけること

① 手をよく洗おう！特に指先や指の間をよく洗おう

② 包丁、まな板は野菜だけに使おう！

食中毒防止のため、お肉は切らないでください

③ 調理器具および食器類は、よく洗ってから使う！

④ 走ったりふざけたりしない

⑤ 包丁を持ったまま移動しない

⑥ 周りにいる人や火に注意して行動しましょう

☆カレーの作り方

① にんじん・たまねぎ・じゃがいもの皮をむき、食べやすい大きさに切ります

② 鍋に肉と①を入れて、油で炒めます

③ 野菜に火が通ったら火を弱め、カレールーを加えて、煮込みます

☆ごはんの炊き方

① 無洗米をさっと洗い、10分以上水につけておきます

② 鍋でご飯を炊きます

水は米より2割程度多めに入れてください

☆ピザの作り方



強力粉、薄力粉、塩、砂糖、ドライイーストをボウルに入れて軽く混ぜる。水を少しずつ加え、体重をかけてこねる。



耳たぶぐらいの固さになったらオリーブオイルを入れ、丸く形を整える。ボウルにラップをかけて20～30分 発酵させる。その間にトッピングの具材を切る。



発酵した生地を人数分に分け、オリーブオイルを塗ったアルミ皿に広げる。膨らみ防止のため、フォークでまんべんなく穴をあける。



ピザソースを生地全体にぬって、具材をのせてトッピングし、最後にチーズをのせる。

(具たくさんし過ぎると焼くのに時間がかかるので注意)。



窯の温度が適温になったら、ピザを焼き始める。

※「ピザの焼き方」を参照



チーズがとけて中まで火がとおったらできあがり。やけどしないように注意して食べましょう。

☆石窯の使い方



- 窯上段にフタをする。
- 窯下段に薪を組み、着火する。
- 薪、炭を加え窯を適温にする。
(窯上段のフタを外す)
- 薪、炭をおき火にする。
(炎が出ていない状態)



- おき火の薪、炭を窯の両端にずらしてピザを置く場所を作る。
- 耐火手袋、ピザピールを使って窯下段にピザを置いて焼く。
- 生地、トッピングが焼け、全体に焼き色がついたら完成。



- 耐火手袋、ピザピールを使って窯から取り出す。
- ※アルミ皿は熱くなっているので、持ち運ぶ際には軍手をしましょう。

ねっちゅうしょう

熱中症にならないためには

すいぶん きゅうけい
水分と休憩

は「こまめに」

えんぶん
塩分は

「ほどよく」

すいみん
睡眠は

「しっかり」

むり ぜったい 無理は絶対にしない！！

熱 熱中症

<https://oshiete-dr.net>
教えて！ドクター



I 度 [軽症]



発汗 平熱

- めまい
 - 立ちくらみ
 - 筋肉痛（こむら返り、足がつるなど）
 - どんどん汗をかく
 - 手足のしびれ
 - 気分不快感
- 意識障害なし
● 熱はあまり上がらない



II 度 [中等症]



発汗 40度未満

- 頭痛
 - 吐き気
 - 嘔吐
 - だるさ
 - 疲れ
- 発汗あり
● 体温は～40度未満
● 意識障害なし



III 度 [重症]



異常発汗 異常な
発汗停止 高体温

- 呼びかけへの反応がおかしい
- けいれん
- 真つすぐ走れない
- 異常な高体温
- 異常な発汗もしくは汗が出なくなる
- 肝臓や腎臓の障害など



救急車を呼ぶ



119

もし体調が悪くなったら

1 涼しい場所への避難

かぜとおし よいひかげ えらび ちよくしゃにっこう
風通しの良い日陰を選び、直射日光にあたらない!

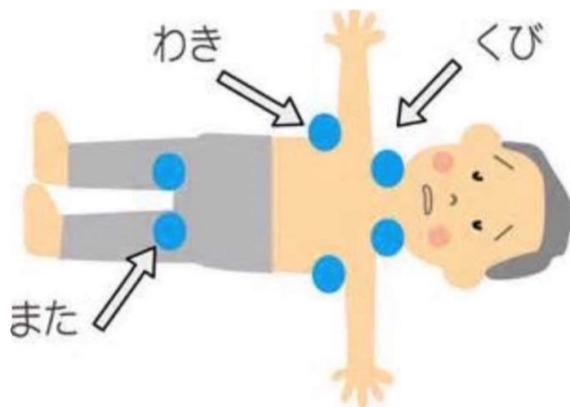
2 服を脱ぐ、体を冷やす

ふと けっかん はし ばしょ ひやす
太い血管が走っている場所を冷やすこと!

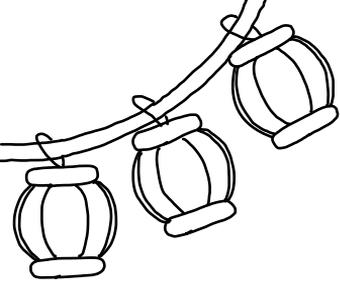
ぜんめん けいどうみやく した ふと つ ね
くびの前面(頸動脈)、わきの下、太ももの付け根
を冷やそう!

3 飲めるようであれば、経口補水液を飲む!

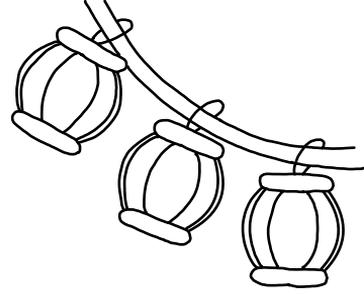
ひ ばしょ
冷やす場所



たいちょう おも
体調がすこしでもおかしいと思ったら
すぐにスタッフに言おう!



おもいで



楽しかった思い出を書いたり、班のみんなからメッセージを書いて
もらったりしてね！！

夏キャンプのルール

