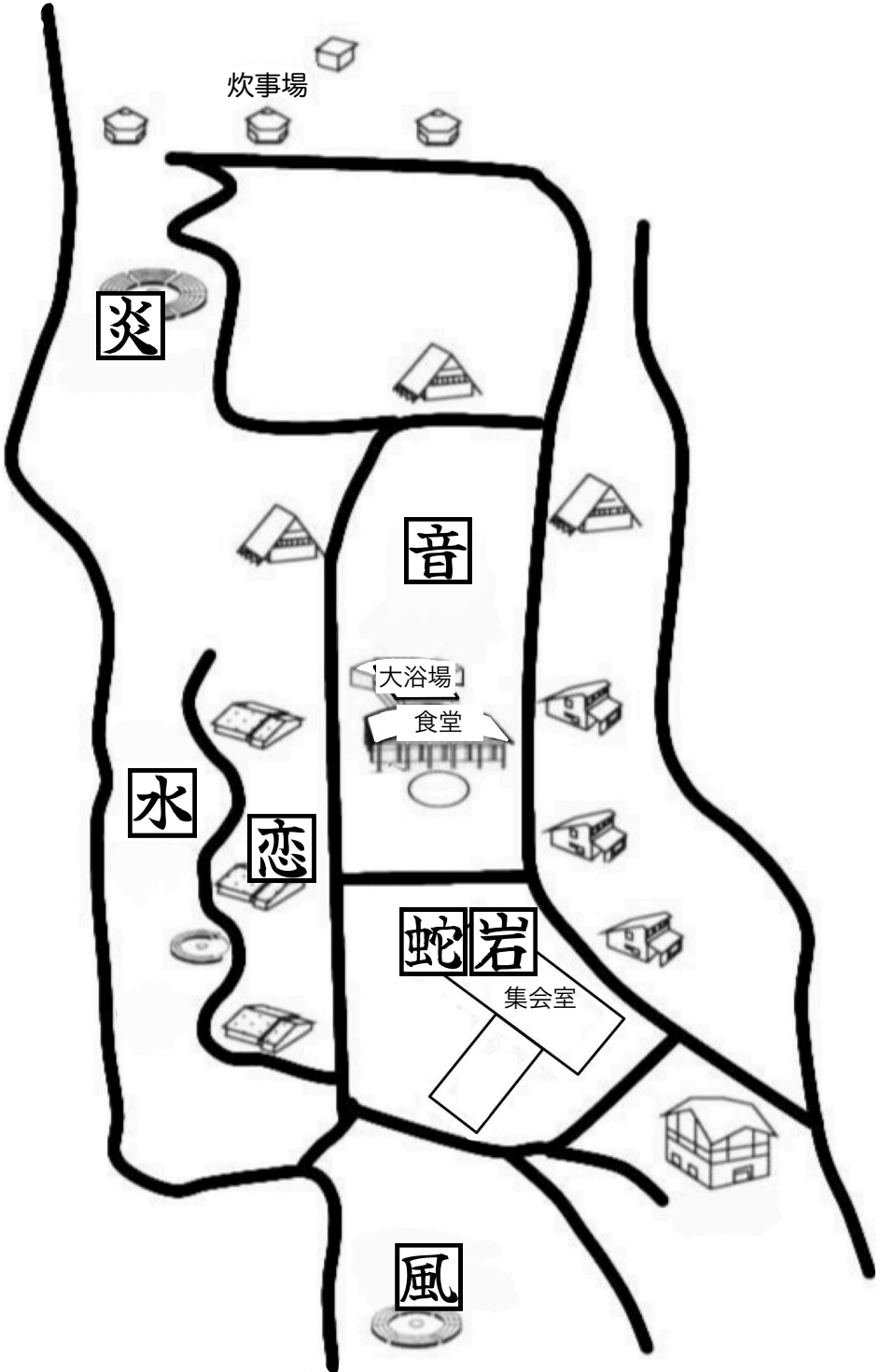


# ここも夏キャンプ 2024



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) 上は半袖OK!  
てん (なが) 下は長ズボン!!  
ちゅうりょう (よぼり) 虫よけを忘れなよ!

ふく 服  
いろ (いろ) 色は×  
△ スズパカがおてちゅうりょうよ。

うわぎ 上着  
ぬききてみる  
うわぎをもてよう!

むし 虫よけスプレー  
おん (おん) 自分の肌には合洗のを  
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  
動かしやすいもの



## (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  
その持持てきな!

## (約束)

★ 持ちものは全部に名前を書いてきな!

★ 荷物(にもの)は自分で用意(ようい)しよう!

★ すべにお風呂(ふろ)にいきるよに日(ひ)にちごと(ごと)に服(ふく)をまらめてきな!!

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 <sup>しゅっぱつ</sup> 出発	バス
10:00	あいかわ <sup>あいかわ</sup> むらとうちやく <sup>むらとうちやく</sup> にゆうそんしき <sup>にゆうそんしき</sup> 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 <sup>しゆくはくとう</sup> にもつ <sup>にもつ</sup> いどう <sup>いどう</sup> 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 <sup>かたづ</sup> かいし <sup>かいし</sup> お片付け開始	↓
17:15	しゆくはくとう <sup>しゆくはくとう</sup> いどうかいし <sup>いどうかいし</sup> 宿泊棟へ移動開始	しゆくはくとう 宿泊棟
17:45	よる <sup>よる</sup> 夜ごはん	しよくどう 食堂
18:40	しゆくはくとう <sup>しゆくはくとう</sup> いどうかいし <sup>いどうかいし</sup> 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 <sup>そと</sup> しゆくはくとう <sup>しゆくはくとう</sup> 外・宿泊棟
20:00	ふる <sup>ふる</sup> お風呂	だいやくじょう 大浴場
21:00	はみがき <sup>はみがき</sup> しゅうしんじゅんび <sup>しゅうしんじゅんび</sup> 歯磨き・就寝準備	しゆくはくとう 宿泊棟
21:30	しゅうしん <sup>しゅうしん</sup> 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つく 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	ふろ ば いどうかいし お風呂場へ移動開始	だいいくじょう 大浴場
20:00	ふろ 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・玉ねぎ・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。



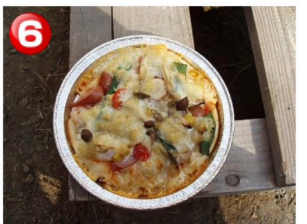
ピザソースを生地全体にぬって、具材をのせてトッピングし、最後にチーズをのせる。

(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 

<b>I 度</b> [軽症]  発汗 平熱	<ul style="list-style-type: none"><li>めまい</li><li>立ちくらみ</li><li>筋肉痛（こむら返り、足がつるなど）</li><li>とんとん汗をかく</li><li>手足のしびれ</li><li>気分不快感</li></ul>   <ul style="list-style-type: none"><li>意識障害なし</li><li>熱はあまり上がらない</li></ul>
<b>II 度</b> [中等症]  発汗 40度未満	<ul style="list-style-type: none"><li>頭痛</li><li>吐き気</li><li>嘔吐</li><li>だるさ</li><li>疲れ</li></ul>   <ul style="list-style-type: none"><li>発汗あり</li><li>体温は～40度未満</li><li>意識障害なし</li></ul>
<b>III 度</b> [重症]  異常発汗 異常な 発汗停止 高体温	<ul style="list-style-type: none"><li>呼びかけへの反応がおかしい</li><li>けいれん</li><li>真つすぐ走れない</li><li>異常な高体温</li><li>異常な発汗もしくは汗が出なくなる</li><li>肝臓や腎臓の障害など</li></ul> 

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!

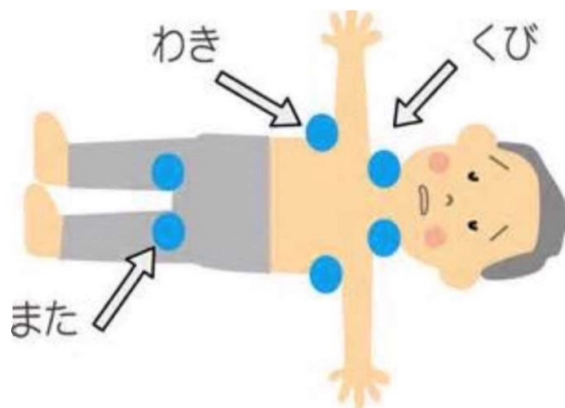
## 2 服を脱ぐ、体を冷やす

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!

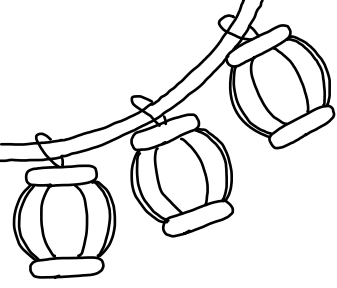
ぜんめん けいどうみやく した ふと つ ね  
くびの前面(頸動脈)、わきの下、太ももの付け根  
を冷やそう!

## 3 飲めるようであれば、経口補水液を飲む!

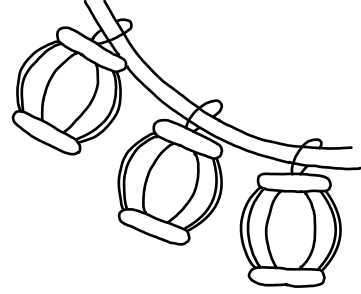
ひ ばしょ  
冷やす場所



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

