

つくば路 100km 徒歩の旅 2020

しおり



日本一

名前(あだ名)

もくじ
目次

だんちょう

団長からの
メッセージ

p2

とほ たび
100km徒歩の旅

こうりょう ころろえ

綱領・心得

p3

もちもの ふくそう
持ち物・服装

p4~5

ある

歩くときの
ルール

p6

しゅっぱつまえ かくにん

出発前の確認

シート

p7

おうきゅうしよち

応急処置

うち かた よ

(お家の方と読もう)

p8~16

だんちょう

団長からのメッセージ

お元気さまです！

今年の 100km^{とほ}徒歩^{たび}の旅はお父さん、お母さん

と歩く 100km^{たび}の旅です。たくさんの^{けしき}景色を見
ながら、いろいろな話しをして楽しんでゴール

^{めざ}目指して歩きましょう。

^{さいご}最後のゴールはスタッフ全員で^{むか}迎えますので、

みんなの元気な^{すがた}姿を見せて下さい！

まだまだ^{あつ}暑い日が続きますが^{つづ}熱中^{ねっちゅうしょう}症に気をつ

け、100km^{かんぽめざ}完歩目指してがんばりましょう！

なんでも楽しんでやっちゃう男日本一

^じつくば路100 km徒歩の旅 ^{だんちょう} 団長 ^{のざわようすけ} 野澤洋輔

と ほ たび こうりょう
100 km徒歩の旅 綱領

わたし す ば
私には素晴らしい力があります。
かのうせい
はてしない可能性があります。
なにごと よわね は
何事もくじけず、弱音を吐かず、
かなら せいしん
「出きる、出きる、必ず出きる」の精神で、
いっぽいっぽ ぜんしん
一歩一歩、前進すれば、
かなら どうたつ こと
必ずゴールに到達する事を知っています。
わたし めぐ
私は、多くの人たちや自然の恵みをはじめ
ゆうけいむけい さまざま ささ
有形無形、様々な支えがあつて
かんしゃ
生かされていることへ感謝します。
しれん くるう
さらには、人生における試練や苦勞にも
かんしゃ つよ
感謝できる、強く、優しい人間です。

と ほ たび こころえ
100 km徒歩の旅 心得

せつきよくてき しせい
積極的な姿勢

けんきよ こころ
謙虚な心

せいり せいとん
整理・整頓

じかん かんり
時間管理

ぜんいんさんか
全員参加

いちにちいっしょう
一日一生

持ち物(1人分)、服装

あくまで参考になります。各ご家庭で判断してご用意ください。

✓	番号	品名	数量	備考
	1	リュックサック	1つ	両側にペットボトルを入れられるものが望ましいです。
	2	帽子	1つ	つばのあるもの(三度笠の下にかぶります)。
	3	ペットボトル	2本	500mlの水とスポーツドリンクを1本ずつ用意してください。
	4	タオル	2本	歩行中に首にかけます。
	5	ポケットティッシュ	3個	
	6	常備薬		
	7	エチケット袋	2枚	紙袋の中にビニール袋を入れたもの。
	8	虫よけスプレー	1本	
	9	日焼け止め	1本	
	10	しおり	1冊	
	11	サンダル	1足	休憩地で足を休めるために使用します。
	12	ワセリン	1つ	ご飯時の休憩の後に塗布を推奨。
	13	マスク	1枚	感染症対策のため、休憩時等に使用してください。
	14	手指用消毒	1つ	ウェットティッシュ、アルコールスプレーなど。食事の際に使用してください。
	15	ゴミ袋	1枚	
任意で用意するもの				
	16	霧吹き	1つ	保護者の方のみ任意。 100円ショップで購入できます。
	17	うちわ	1つ	保護者の方のみ任意。 霧吹きと併用すると熱中症対策になります。
	18	塩分タブレット	適量	任意。
	19	救護セット	1セット	絆創膏、ムヒ、ヒヤロン(瞬間冷却パック)、経口補水液など。緊急時の対応に使用できます。
	20	レジャーシート	1枚	お昼ご飯を食べるとき等に使用できます。
	21	リップクリーム	1つ	任意(日焼けによる唇の荒れ対策・処置のため)。
	22	三度笠		昨年度までのものを使用してください。
	23	雨具	1着	リュックごとかぶれるポンチョ等推奨。

24	その他		その他必要と思われるものを保護者の方の判断でお持ちください。
----	-----	--	--------------------------------

歩く際の服装			
1	三度笠		昨年度までのものを使用してください。
2	帽子		三度笠の下にかぶります。
3	タオル		首に掛けます。
4	リュックサック		両側にペットボトルが入られるものが望ましいです。
5	動きやすいズボン		
6	履きなれた紐靴		
7	5本指ソックス		靴ずれ、マメの防止になります。
8	長袖・長ズボン (登山時)		草負け、虫刺され、日焼け対策に有効です。山を登る際にはできるだけ白の長袖・長ズボンを着用してください。
9	スパッツ・腕カバー		草負け、虫刺され、日焼け対策に有効です。半袖・半ズボンの下に着用されることを推奨します。

- ・自分で準備をして、おうちの人にも確認してもらおう。
- ・家を出るときに忘れ物がないかももう一度確認しよう。

歩くときのルール

1. ^{じゅんび} 準備など ^{じぶん} 自分で出来る事は ^{じぶん} 自分です。
2. ^{たいちょう} 体調を整えてから ^{ととの} 歩き、^{とちゆう} 途中で ^{たいちょう} 体調が ^{わるく} 悪くなったら、
^{ほごしゃ} 保護者 ^{かた} の方に ^{かた} すぐ伝える。
3. ^{すいぶんほきゆう} こまめに水分補給をする。(10分を ^{めやす} 目安に)
4. ^{こうつう} 交通ルールは ^{まも} 守る。
(^{こうつう} 交通ルールを ^{ほごしゃ} 保護者 ^{かた} の方と ^{かくにん} 確認しよう。)
5. ^{くつ} 靴ひもが ^{とき} ほどけた時などは、^{はし} 道の真ん中ではなく ^{はし} 端で止まる。
6. ^{きゆうけいち} 休憩地についたら ^{にもつ} まず ^お 荷物を ^{せいり} 下ろし、^{たいそう} 整理体操をする。
7. ^{あし} 足を ^{やす} 休めるために ^は サンドルに ^か 履き ^か 替え、^{きゆうけい} 走らずに ^{きゆうけい} 休憩をする。
8. ^{きゆうけい} 短い休憩は 20 分、^{きゆうけい} 食事をする ^{きゆうけい} 休憩は 60 分を ^{めやす} 目安に取る。
9. ^{きゆうけいち} 休憩地や ^{けいかく} 歩くコースの ^{けいかく} 計画を立ててから ^{けいかく} 歩く。
(^{きゆうけい} 長い距離を ^{きゆうけい} 歩くときは、^{さんこう} コースマップを ^{さんこう} 参考にしよう。)

しゅっぱつまえ かくにん 出発前 の確認シート

家を出る前に^{かくにん}確認しよう!

● 持ち物を^{かくにん}確認した

● 体調^{たいちょう}を確認した

(体温が 37.5°C以上の時は歩くのを^{ひか}控えよう)

● トイレを^す済ませた

● 靴^{くつ}ひもを^{むす}結んだ

● 準備^{じゅんびたいそう}体操をした

● 足の指^{ゆび}の間や太ももの間にワセリンを^ぬ塗った

(^{また}股ずれや^{くつ}靴ずれ^{たいさく}対策のため。P12~13^{さんしょう}参照)

● ^{ある}歩ききるためのやる^き気^もを持った

☆全部^{かくにん}確認できたかな?

安全に気を付けて元気に歩こう!

応急処置

熱中症

◆症状

①熱失神(軽症)

めまいや一時的な失神, 顔色が悪くなる, 立ち眩み, 顔のほてり

②熱痙攣(軽症)

筋肉痛, 手足がつる, 筋肉のけいれん, 手足のしびれ

③熱疲労(中等症)

全身の倦怠感, 吐き気, 嘔吐, 頭痛, 集中力や判断力の低下

④熱射病(重症)

高体温(40度以上), 意識障害(応答が鈍い, 言動がおかしい, 意識がない), 全身のけいれん, 発汗が止まり皮膚が乾燥する

◆対処法(各症状に対して)

①応急処置で対応できる

→涼しい場所に運び, 衣服を緩めて寝かせる。水分を補給させる。足を頭より高くし, 仰向けで休ませる。

②応急処置で対応できる。

→生理食塩水(0.9%の食塩水)を補給。

③病院へ搬送して点滴等を受ける

→涼しい場所に運び, 衣服を緩めて寝かせる。水分を補給させる。足を頭より高くし, 仰向けで休ませる。水分がとれるなら, 少しずつ薄い食塩水かスポーツドリンクを何回にも分けて補給。

④直ちに病院へ搬送

→すぐに救急車を呼ぶ。首, わきの下, 足の付け根など, 血管が皮膚表面に近いところを集中的に冷やす。

※体の表面だけを冷やしてふるえを起こさせないこと

◆予防

- ・のどの渇きを感じる前にこまめに水分を、適宜塩分を補給する
- ・(吸水性や速乾性など)通気性の良い生地を選ぶなど衣服を工夫する
- ・直射日光をよけ,なるべく日陰を選んで歩く
- ・こまめな休憩を取り,無理をしないようにする

⚠ 皮膚のトラブル

○虫さされ

◆症状

・刺された部分が赤くなり、かゆくなる。時間がたつと患部が徐々に広がっていくこともある。(蚊・アブ・ブヨ・毛虫など)

・刺された部分が赤く腫れあがり、痛みを伴う。全身に症状をきたし、生命にかかわることもある。

※以前蜂に刺されたことがある人が蜂に刺された場合、アナフィラキシー症状が起こる可能性がある。

◆対処

・蚊：流水や唾液で患部をもみ洗いし、くるくると円を描くようにマッサージする。
とにかく冷やし、ステロイドやムヒなどを塗る。

・蜂：傷口を水でよく洗い流し、患部をつまみ、毒針を抜く。

患部を爪や指先で圧迫し、流水でもみ洗いし、毒を出す。

抗ヒスタミン剤を含むステロイド軟膏などがあれば塗布する。

濡れたタオルなどで冷やし、安静にする。

◆予防

・虫のいそうな場所には近寄らない。

・長袖、長ズボン、帽子などを着用する。

・身体を清潔に保つ。

・できるだけ黒い衣服は身に付けない。

・虫よけグッズを使う。

○草まけ

◆症状

・植物と肌が接触することで皮膚がかぶれ、強いかゆみ(時には痛み)を感じる。

・かゆみ、赤み→小さなブツブツ、水ぶくれ→痛みの順に進行。

◆種類

・刺激の強い植物に触れて、すぐに症状が出る(アロエ など)

・触れた直後から数日かけてかゆみが強くなる場合が多い。(マンゴー、イチヨウ)

◆対処法

- ・患部をなるべく早く石鹼とお湯(または水)でやさしく洗い流す。
※10分程度で皮膚にしみこみ, 洗い流すのが困難になる。
- ・抗ヒスタミン剤を含むステロイド軟膏を塗る。
- ・患部を冷やす。
※患部を触れた手で体の他の部分を触るとかぶれが移る場合があるので注意!
- ・かくとひどくなるのでかかない!

○じんましん

◆症状

皮膚の一部に少し膨らんだ発疹ができる。アナフィラキシーショックのアレルギー反応として出ることもある。その場合には, 早急に医療機関へ!

◆原因

食物アレルギー, 感染症, 薬, ストレス, 植物や昆虫, 病気
原因不明のことも多い。

◆対処法

- ・食品の場合: 口から出させる。
- ・皮膚に何かついた場合: 洗い流す。
- ・目の症状が出たとき: 目を水で洗う。
- ・症状が重い(呼吸がおかしい, 血圧が低い など)の時は, すぐに病院へ!

○その他の皮膚症状

○あせも: 水を含んだかゆみを伴う赤いものや, かゆみがなく自然に治る透明な水ぶくれのものがある。汗腺が詰まって炎症が起きている状態。

→対処法: 透明なら放置。かゆみが強い場合はステロイド外用剤を使用。

○アトピー性皮膚炎, 刺激物質による発疹, アレルギーによる発疹, アクセサリーなどによる炎症

→対処法: 草負けと同様

靴擦れ

◆対処法

- ・水ぶくれがつぶれていない場合
→なるべくつぶさないようにする。
- ・皮がめくれたり、水ぶくれがつぶれている場合
→化膿止めの薬を塗った後、絆創膏などで患部を保護する。
- ・ひどく化膿している場合
→医師の治療を受ける。
- ・傷口が擦れて痛い場合は、ティッシュなどで一時的に靴擦れした箇所を押さえながら絆創膏を貼る。

◆予防

- ・サイズに合った靴を選ぶ
- ・素足で靴を履かない
- ・履きなれた靴を履く
- ・靴を脱ぐ際は、靴紐をほどいてから脱ぐ
- ・ワセリンを塗って摩擦を防ぐ

マメ

◆対処

- ・潰れると痛みが出て治りが遅くなるため、絶対に潰さない
 - ・患部をしっかりと保護し、破けてしまうのを防ぐ(絆創膏やガーゼ、テーピングなどでマメの部分に負担がかからないようにする。)
 - ・マメへの摩擦による負担を軽減するため、ワセリンを塗っておく
- ※どうしても痛かったり、マメが足の裏にできて歩いたら潰れそうな場合は、消毒済みの針で端のほうに数か所穴をあけ、中の体液を抜いて、患部を保護しておく。

◆予防

- ・外から受ける刺激から皮膚を守り、マメをできにくくするためにワセリンを塗る
- ・締め付けの強いソックスやすべり止め付きのソックスを使用し、摩擦を抑える。
- ・5本指のソックスを使用する。
- ・適切な靴を選ぶ。
- ・片足のみにも負荷がかかる歩き方をしているとマメができやすくなるため、歩き方を見直す

股ずれ

足の付け根部分の内側(太ももの内側)がこすれて炎症を起こし、ヒリヒリする痛みを感じる。

◆症状

太ももの内側がこすれ合って、皮膚がすりむける

◆対処

- ・患部に大きめの絆創膏を貼る。
- ・ベビーパウダーをお風呂あがりにはたく
 - ※必ず皮膚が乾いた状態ではたくこと。
 - 汗が残っているうちにベビーパウダーを付けると、パウダーの成分が汗と混じり、毛穴が詰まってしまう。

◆予防

- ・ワセリンを太ももに塗る
- ・身体にあった下着を着る
- ・下着はなるべく伸縮性があり吸湿性の高いものを選ぶようにする
- ・歩き方、ズボンや下着など服装にも注意する
- ・汗をかいたらシャワーを浴びる、服を取り換える等の対策を行う
- ・薬局で抗炎症作用のある軟膏や保湿剤を購入し、予備薬として携帯する

⚠ 止血法

○鼻血

◆症状

左右の鼻の穴を仕切っている鼻中隔が傷ついて出血していること

◆対処法

- ・座って小鼻の上をつまみ、少し前かがみになる。
※寝ている場合には必ず頭を高くし、鼻の穴にティッシュを詰める
- ※鼻の穴の入り口だけでなく、少し奥に押し込んで、キーゼルバツハ部位（小鼻の部分）を圧迫する。
- ・その状態のまま、「考える人のポーズ」をして、5分～10分圧迫する

◆予防

- ・鼻をいじりすぎたりかみすぎたりしない
- ・カフェインを取りすぎない（チョコレート、コーヒー、紅茶、緑茶など）
→カフェインには血管を収縮させる作用があり、血圧が上昇し、血管を破りやすくしてしまう。
- ・アレルギー源には近づかない

○切り傷、すり傷による出血

◆対処法

- ・出血している傷口を清潔なガーゼやハンカチで押さえる
※傷口を直接圧迫し、できる限り心臓より高い位置を保つ。
直接血液に触れないよう、ビニール袋などで保護するとなお良い。
- ・擦らずに水で砂などを落とす
- ・絆創膏を貼る



◆予防

- ・怪我や事故を未然に防ぐ
→転ばないようになるべく足をあげて歩く
→草木などで体を傷つけないように長袖長ズボンを着用する

日焼

◆対処法

・冷やす

→赤くなっている時には、炎症が起きている状態である。濡らしたタオル、冷たいおしぼり、保冷剤をタオルで包んだものなどを使って冷やすと効果的。水道水等で冷やしても良い。冷湿布はNG。

※冷やしてもまだ我慢できないくらいの痛みがある場合・水ぶくれができている場合は、皮膚科を受診する。

・保湿をする

→超低刺激の化粧水、保湿用クリーム、純度の高い白色ワセリン等を使う。1週間ほど塗り続ける。

・水を多めに飲む

→日焼け直後は体全体の水分が失われている状態。内側からも水分補給をする必要がある。

・肌に刺激を与えない

→さらに日焼けをしない、お風呂等でも肌を擦らない、肌に優しい素材の服を選ぶなど

・炎症を抑える

→非ステロイド鎮痛消炎剤配合の軟膏はかゆみや痛みを抑える作用がある。薬剤以外にも、アロエやハーブなどを使用してもいい。

◆予防

・日焼け止めをしっかりと塗る

→1日に何度か塗りなおす。

・紫外線を受けにくい服装を選ぶ

→肌を覆いやすい長袖や襟がついた服、UVカット加工がされているものなどを選ぶ。

・紫外線を長時間浴びない

→日陰に入るだけで紫外線量は半分程度に減少する。

⚠️ 捻挫・肉離れ

○捻挫

◆症状

骨と骨をつないでいる関節部分(靭帯, 腱, 軟骨など)が損傷する。
体重をかけたり, 正座, 伸ばした際に痛みを感じる。痛みを伴う腫れ, 内出血を起こす。

○肉離れ

◆症状

筋肉の断裂。軽症なら歩行可能だが, 重症だと, 指で押すと陥没が確認でき, 非常に激しい痛みがある。重傷は自力歩行がほぼ不可能。

◆上記の対処法

・RICE 処置

→REST(安静): 患部を動かさず安静にして休む。足は松葉杖を使う, 腕は三角巾で吊るなど, 体重をかけない。

ICE(冷却): 患部を中心に広めの範囲を氷のうやバケツに入れた氷水などで冷やす。

COMPRESSION(圧迫): 内出血や腫れを防ぐため, スポンジや弾力包帯, テーピングで患部を圧迫して固定する。

ELEVATION(挙上): 患部を心臓より高い位置に保つことで, 内出血や腫れを防ぐ。

