

という過去例もある)歩いていて違和感があるようなら、早めにその部分に絆創膏を貼っておこう。

もし皮が剥けてしまったら気がついたら、その部分を清潔にし、絆創膏やガーゼなどで完全に覆ってそれ以上傷が広がらないようにし、可能ならばその上から大きめにテーピングを施し、靴側の当たっている部分にも小さく切ったガムテープや絆創膏を貼って摩擦を低減する。

●**マメ**：足が湿気を帯びた状態で足底の一部分に何度も力が加わった際にできる水ぶくれ(なので、特に雨の際は靴の中を濡らさない事はとても大切だ)。歩くと痛み、水泡が破れると大きく皮が剥けた状態になってしまい、痛みで歩行に支障をきたす。

○**対策**：足を常にドライな状態に保つことが一番の予防で、そのためには通気性の良い靴を選ぶことも大切だが、特に重要なのは靴下の選択だ。履かないのは論外、湿気水気を溜め込みやすい綿100%のものも避けよう。五本指ソックスやウール、化繊製の速乾性に優れ、クッションの利いたハイキング用やスポーツ用などのものなら効果的にマメを防げる。時々休憩し、靴を脱いで靴の中と足の湿気を飛ばすか乾いたものに履き替えるとよい。

できてしまったマメは消毒した針で刺して早めに中の水を抜き、消毒してしばらく乾燥させる。マメ専用絆創膏もあるので、用意しておけば心強い。

●**急な腹痛・下痢・嘔吐感**：食中毒、身体を冷やしたため、熱中症の一症状、風邪、あるいは緊張による神経性のものなど、様々な原因が考えられる。

○**対策**：何をさて置いてもまずはトイレに行かねばならないだろう。こういった非常事態であれば、トイレ待ち行列ではなく、スタッフ・緊急用の多目的トイレを使用して良い。

一旦出すものを出せば多少は症状が落ち着くと思われるので、原因を考えよう。食物や飲料が原因であった場合、ノロウイルスなどの細菌感染の可能性が考えられ、そうなると感染拡大を防ぐために消毒をはじめとする処置が必要になる。動けるようになったら、できるだけ早めに救護室に行くこと。

例え個室の中で動けなくなっても、そこから直接携帯で救急車を呼んではいけない(混乱を引き起こし、結果的にかえって収容されるのを遅らせてしまうため)。多目的トイレには非常呼び出しボタンがあるのでそれを押し、一般のトイレなら恥ずかしがっている場合ではないので、ドアの向こうの他の参加者にスタッフへの伝達を頼もう。

万一便器やその周囲を汚してしまった場合、使用後にできるだけ掃除し、スタッフにその旨を伝達しておくべきだ。トイレに行って容態が落ち着いたら、無理せずに30分ほどは座ってしっかり休憩して様子を見ながら、ゆっくりと水分を摂ろう。冷たいものを一気に飲むことはせず、少量ずつ口に含んで喉にしみこませるように飲むのがコツだ。

ウイルス感染を防ぐ意味でも、定期的に石鹸で手をよく洗う、飲食やトイレの前後にもしっかりと石鹸を使って手指を清潔に保つことを心がけることが大切だ。

どのケースでも言えることだが、体調不良の際に大事なことは、冷静に状態を見極めること、決して無理をしないこと、他の参加者やスタッフに声をかけられたら恥ずかしがったり、変に遠慮したりせず手助けや助言を素直に受け入れることだ。少しでも買物したい気持ちはよくよく分かるが、それは元気があってのこと。体調不良の時は迷わず帰宅する。これも参加者の責任だ。

### ●これだけは持っておきたい救急用品

- |   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 未開封のポケットティッシュ      | <input type="checkbox"/> ポリ袋数枚        |
| <input type="checkbox"/> 液体消毒薬(マキロンなど)      | <input type="checkbox"/> 鎮痛剤・下痢止め・風邪薬 |
| <input type="checkbox"/> 絆創膏(サイズ違いで数枚づつ)    | <input type="checkbox"/> 粘着包帯1巻       |
| <input type="checkbox"/> 手ぬぐい1枚(様々に使える)     | <input type="checkbox"/> 健康保険証        |
| <input type="checkbox"/> 水200ml(ミニペットボトル1本) | <input type="checkbox"/> メディカルカード     |



これらは小さなポーチ等に入れてカバンのすぐに取り出せる場所に入れておこう。メディカルカードは自分の血液型、常態血圧、アレルギー、常用薬の有無、掛かりつけの病院、親族他緊急連絡先などを書き込んで自作する。万一病院にかかることになった場合、これらの情報があれば安心して治療を受けることができるのだ。

という過去例もある) 歩いていて違和感があるようなら、早めにその部分に絆創膏を貼っておこう。

もし皮が剥けてしまってから気がついたら、その部分を清潔にし、絆創膏やガーゼなどで完全に覆ってそれ以上傷が広がらないようにし、可能ならばその上から大きめにテーピングを施し、靴側の当たっている部分にも小さく切ったガムテープや絆創膏を貼って摩擦を低減する。

●**マメ**：足が湿気を帯びた状態で足底の一部に何度も力が加わった際にできる水ぶくれ(なので、特に雨の際は靴の中を濡らさない事はとても大切だ)。歩くと痛み、水泡が破れると大きく皮が剥けた状態になってしまい、痛みで歩行に支障をきたす。

○**対策**：足を常にドライな状態に保つことが一番の予防で、そのためには通気性の良い靴を選ぶことも大切だが、特に重要なのは靴下の選択だ。履かないのは論外、湿気水気を溜め込みやすい綿100%のものも避けよう。五本指ソックスやウール、化繊製の速乾性に優れ、クッションの利いたハイキング用やスポーツ用などのものなら効果的にマメを防げる。時々休憩し、靴を脱いで靴の中と足の湿気を飛ばすか乾いたものに履き替えるとうい。

できてしまったマメは消毒した針で刺して早めに中の水を抜き、消毒してしばらく乾燥させる。マメ専用絆創膏もあるので、用意しておけば心強い。

●**急な腹痛・下痢・嘔吐感**：食中毒、身体を冷やしたため、熱中症の一症状、風邪、あるいは緊張による神経性のものなど、様々な原因が考えられる。

○**対策**：何をさて置いてもまずはトイレに行かねばならないだろう。こういった非常事態であれば、トイレ待ち行列ではなく、スタッフ・緊急用の多目的トイレを使用して良い。

一旦出すものを出せば多少は症状が落ち着くと思われるので、原因を考えよう。食物や飲料が原因であった場合、ノロウイルスなどの細菌感染の可能性が考えられ、そうなる感染拡大を防ぐために消毒をはじめとする処置が必要になる。動けるようになったら、できるだけ早めに救護室に行くこと。

例えば個室の中で動けなくなっても、そこから直接携帯で救急車を呼んではいけない(混乱を引き起こし、結果的にかえって収容されるのを遅らせてしまうため)。多目的トイレには非常呼び出しボタンがあるのでそれを押し、一般のトイレなら恥ずかしがっている場合ではないので、ドアの向こうの他の参加者にスタッフへの伝達を頼もう。

万一便器やその周囲を汚してしまった場合、使用後にできるだけ掃除し、スタッフにその旨を伝達しておくべきだ。トイレに行って容態が落ち着いたら、無理せずに30分ほどは座ってしっかり休憩して様子を見ながら、ゆっくりと水分を摂ろう。冷たいものを一気に飲むことはせず、少量ずつ口に含んで喉にしみこませるように飲むのがコツだ。

ウイルス感染を防ぐ意味でも、定期的に石鹸で手をよく洗う、飲食やトイレの前後にもしっかりと石鹸を使って手指を清潔に保つことを心がけることが大切だ。

どのケースでも言えることだが、体調不良の際に大事なことは、冷静に状態を見極めること、決して無理をしないこと、他の参加者やスタッフに声をかけられたら恥ずかしがったり、変に遠慮したりせずに手助けや助言を素直に受け入れることだ。少しでも買物したい気持ちはよくよく分かるが、それは元気あつてのこと。体調不良の時は迷わず帰宅する。これも参加者の責任だ。

### ●これだけは持っておきたい救急用品

- |   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 未開封のポケットティッシュ      | <input type="checkbox"/> ポリ袋数枚        |
| <input type="checkbox"/> 液体消毒薬(マキロンなど)      | <input type="checkbox"/> 鎮痛剤・下痢止め・風邪薬 |
| <input type="checkbox"/> 絆創膏(サイズ違いで数枚づつ)    | <input type="checkbox"/> 粘着包帯1巻       |
| <input type="checkbox"/> 手ぬぐい1枚(様々に使える)     | <input type="checkbox"/> 健康保険証        |
| <input type="checkbox"/> 水200ml(ミニペットボトル1本) | <input type="checkbox"/> メディカルカード     |



これらは小さなポーチ等に入れてカバンのすぐに取り出せる場所に入れておこう。メディカルカードは自分の血液型、常態血圧、アレルギー、常用薬の有無、掛かりつけの病院、親族他緊急連絡先などを書き込んで自作する。万一病院にかかることになった場合、これらの情報があれば安心して治療を受けることができるのだ。

という過去例もある) 歩いていて違和感があるようなら、早めにその部分に絆創膏を貼っておこう。

もし皮が剥けてしまったら気がついたら、その部分を清潔にし、絆創膏やガーゼなどで完全に覆ってそれ以上傷が広がらないようにし、可能ならばその上から大きめにテーピングを施し、靴側の当たっている部分にも小さく切ったガムテープや絆創膏を貼って摩擦を低減する。

●**マメ**：足が湿気を帯びた状態で足底の一部に何度も力が加わった際にできる水ぶくれ(なので、特に雨の際は靴の中を濡らさない事はとても大切だ)。歩くと痛み、水泡が破れると大きく皮が剥けた状態になってしまい、痛みで歩行に支障をきたす。

○**対策**：足を常にドライな状態に保つことが一番の予防で、そのためには通気性の良い靴を選ぶことも大切だが、特に重要なのは靴下の選択だ。履かないのは論外、湿気水気を溜め込みやすい綿100%のものも避けよう。五指指ソックスやウール、化繊製の速乾性に優れ、クッションの利いたハイキング用やスポーツ用などのものなら効果的にマメを防げる。時々休憩し、靴を脱いで靴の中と足の湿気を飛ばすか乾いたものに履き替えるとよい。

できてしまったマメは消毒した針で刺して早めに中の水を抜き、消毒してしばらく乾燥させる。マメ専用絆創膏もあるので、用意しておけば心強い。

●**急な腹痛・下痢・嘔吐感**：食中毒、身体を冷やしたため、熱中症の一症状、風邪、あるいは緊張による神経性のものなど、様々な原因が考えられる。

○**対策**：何をさて置いてもまずはトイレに行かねばならないだろう。こういった非常事態であれば、トイレ待ち行列ではなく、スタッフ・緊急用の多目的トイレを使用して良い。

一旦出すものを出せば多少は症状が落ち着くと思われるので、原因を考えよう。食物や飲料が原因であった場合、ノロウイルスなどの細菌感染の可能性が考えられ、そうなると感染拡大を防ぐために消毒をはじめとする処置が必要になる。動けるようになったら、できるだけ早めに救護室に行くこと。

例え個室の中で動けなくなっても、そこから直接携帯で救急車を呼んではいけない(混乱を引き起こし、結果的にかえって収容されるのを遅らせてしまうため)。多目的トイレには非常呼び出しボタンがあるのでそれを押し、一般のトイレなら恥ずかしがっている場合ではないので、ドアの向こうの他の参加者にスタッフへの伝達を頼もう。

万一便器やその周囲を汚してしまった場合、使用後にできるだけ掃除し、スタッフにその旨を伝達しておくべきだ。トイレに行って容態が落ち着いたら、無理せずに30分ほどは座ってしっかり休憩して様子を見ながら、ゆっくりと水分を摂ろう。冷たいものを一気に飲むことはせず、少量ずつ口に含んで喉にしみこませるように飲むのがコツだ。

ウイルス感染を防ぐ意味でも、定期的に石鹸で手をよく洗う、飲食やトイレの前後にもしっかりと石鹸を使って手指を清潔に保つことを心がけることが大切だ。

どのケースでも言えることだが、体調不良の際に大事なものは、冷静に状態を見極めること、決して無理をしないこと、他の参加者やスタッフに声をかけられたら恥ずかしがったり、変に遠慮したりせず手助けや助言を素直に受け入れることだ。少しでも買物したい気持ちはよくよく分かるが、それは元気があってのこと。体調不良の時は迷わず帰宅する。これも参加者の責任だ。

### ●これだけは持っておきたい救急用品

- |   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 未開封のポケットティッシュ      | <input type="checkbox"/> ポリ袋数枚        |
| <input type="checkbox"/> 液体消毒薬(マキロンなど)      | <input type="checkbox"/> 鎮痛剤・下痢止め・風邪薬 |
| <input type="checkbox"/> 絆創膏(サイズ違いで数枚づつ)    | <input type="checkbox"/> 粘着包帯1巻       |
| <input type="checkbox"/> 手ぬぐい1枚(様々に使える)     | <input type="checkbox"/> 健康保険証        |
| <input type="checkbox"/> 水200ml(ミニペットボトル1本) | <input type="checkbox"/> メディカルカード     |



これらは小さなポーチ等に入れてカバンのすぐに取り出せる場所に入れておこう。メディカルカードは自分の血液型、常態血圧、アレルギー、常用薬の有無、掛かりつけの病院、親族他緊急連絡先などを書き込んで自作する。万一病院にかかることになった場合、これらの情報があれば安心して治療を受けることができるのだ。