# 自然の家での生活の心得

自然の家での生活にあたっては、生活の心得（案）を参考に「合宿のしおり」などを団体で作成し、児童・生徒などが、自然の家の生活を自主性を持って送れるようにしてください。

|  |  |
| --- | --- |
| 生　活　の　心　得（案）  １　生活について  (1)　そうじ  　　ア　分担されたそうじ場所を、起床してから朝のつどいまでの間に行ってください。  　　　　 ※ 退所日は、特に念入りにそうじを行ってください。退所確認があります。  　　イ　研修室や体育館など、利用した場所は元のとおりに戻し、そうじをしてください。  　　　　戸締りや消灯の確認も行ってください。  　　ウ　ごみは、分別（可燃、不燃など）して、第１ゴミステーションに処分してください。  　　　　（ごみ箱の中は空にしてください。）  (2)　食事  　　ア　食堂に入る前に、必ず手を洗ってください。  食堂に入室したら、消毒液で手の除菌を行ってください。  　　イ　食事の配膳及び後片付けは、セルフサービスです。  　　　　（お茶は各テーブルに配置してあります。）  　　ウ　後片付けは、返却口が狭いため、各班でうつわごとにまとめて行ってください。  　　　　また、食器の返却が終わったら、テーブルを「ふきん」で拭き、床は「ぞうきん」で必ず拭き  取ってください。「ふきん」は入口の横、「ぞうきん」は手洗い場裏にかけてあります。  (3)　節電・節水  　　ア　利用した部屋を出る時は、照明と冷暖房のスイッチを切っているかを必ず確認してください。  　　イ　洗面の際は、水を流しっぱなしにしないでください。また、使用後は蛇口をしっかりしめてく  　　　　ださい。  (4)　入浴  　　ア　必ず体を洗ってから浴槽に入ってください。  　　イ　タオルを浴槽につけないでください。  　　ウ　浴室から出る時には、脱衣場に水滴が落ちないように体をよく拭いてから出てください。  　　エ　イスや桶は、元の位置に片付けてください。  ◇ イス・桶の片付け方 | |
| (5)　寝具の使い方と片付け方  　　ア　敷布団用のシーツ２枚とまくらカバー１枚を必ず使用して、ベッドメイキングを行って　　　ください。  イ　ベッドメイキングと布団の後片付け方は、図と写真を参考に行ってください。  ウ　布団とシーツの後片付けを図と写真を参考に行ってください。  屋内, テーブル, 座る, 木製 が含まれている画像  自動的に生成された説明木製の棚  低い精度で自動的に生成された説明　◇ 宿泊棟１階和室の  寝具の片付け方    ◇宿泊棟２階及び三角棟の寝具の片付け方 |
| (6)　退所確認について（※ 退所時や活動終了後に、自然の家の職員が確認を行います。）  　　 利用最終日の8：50以降に行います。  <確認する内容>  　　ア　寝具や備品等を元どおりに戻し、整頓されているか  　　イ　ベッド、押入れ、棚、冷蔵庫等に忘れ物はないか  　　ウ　電灯や冷暖房の電源が切られているか  　　エ　カーテンを結ぶ、ゴミを捨てているか　等  　　　　※ 晴天時は窓を開けてください。  (7) 朝のつどい （7:20から）  　　 夕べのつどい（16:40から）  　　 全ての利用団体が参加して、友情の広場（荒天時は体育館または大研修室）で行います。  　　 朝のつどいと夕べのつどいの内容は少し違いますが、主に国旗・県旗等の掲揚と降納、団体  代表者の挨拶、自然の家職員による話やレクリエーション等です。  朝のつどいの内容　　　　　　　　夕べのつどいの内容   1. 国旗・県旗の降納 2. 団体代表者のあいさつ 3. 自然の家職員から 4. 国旗・県旗の掲揚 5. ラジオ体操 6. 団体代表者のあいさつ 7. 自然の家職員から     (8)　服装及び持参物について  　　ア　服装は、活動にふさわしいものを準備してください。安全に活動するために、長袖・長ズボ  ンや帽子、履き慣れた運動靴などをお勧めします。  　　イ　持参物  　　□　上履き（建物内は、土足禁止です。）  □　帽子、長袖、長ズボン（日よけ、防寒、植物との接触被害を防ぐため。）  □　石鹸、シャンプー、歯ブラシ、タオル等  □　水筒と飲料水  　　　【必要に応じて】  □　懐中電灯  □　木綿製の作業用手袋（綿100％）  □　虫除けのスプレーなど（キャンプ場を利用しない場合も）  □　各活動に必要なもの  ※活動ごとに準備物が異なります。HPの「活動プログラム」を参照してください。  (9)　その他  　　ア　貴重品の管理は各自・各団体で行ってください。館内にあるコインロッカー（コインリター  ン式）を御利用いただくこともできます。また、お部屋の鍵も貸出します。  　　イ　石鹸やシャンプー、ドライヤー等はありませんので各自または団体で持参してください。  　　ウ　ドライヤーの使用は、電気容量の関係上宿泊棟は各階で１台、三角棟は各階2台のみとして  ください。  　　エ　消灯時間を厳守するとともに、他団体に迷惑をかけない行動をしてください。  　　オ　敷地内は、指定場所以外禁煙です。可能な場所は管理研修棟北側の１ヵ所のみです。  　　カ　掃除区域等は、団体ごとに割り当てられます。入所時に確認してください。  ２　健康管理について  (1)　健康保険証またはその写し等の持参をおすすめします。  (2)　内服薬の常備はしていませんので、必要な医薬品は各自または団体で用意してください。  (3)　アレルギー等対応が必要な利用者がいる場合は、対応方法を必ず確認してください。  (4)　事故、急病等が発生した場合、速やかに事務室へ御連絡ください。  (5)　医療機関の受診が必要な場合、最寄りの医療機関の紹介や医療機関への連絡は、自然の家職員が行いますが、搬送は原則として団体で行ってください。  (6)　嘔吐・下痢・発熱等の感染症の可能性のある症状は、速やかに職員にお知らせください。  (7)　保健室は利用できますが医師・看護師はいません。責任者等が付き添うようにしてください。  ３　安全確保について  (1)　火の取扱いには十分に注意し、入所時には、非常口・避難場所を必ず確認してください。  (2)　火災や地震等の非常時には、出火場所や避難場所等をよく確かめて、安全に行動してください。 |