



赤色帽子のお子様の 保護者様へ



～キャンプガイドブック～



<はじめに>

この度は、のあつく自然学校のキャンプにご参加いただきありがとうございます。
はじめて参加されるお子さまには、学年に応じて「赤・黄・青」の帽子をお渡ししています。
赤帽子は「4歳～小学2年生まで」のお子さまが対象です。

初めてキャンプに参加される際、保護者の皆さまからよくいただくご心配として、

食事・トイレ・入浴・アレルギー・薬・ホームシックなど

たくさんのお不安やご質問をお聞きします。もちろん、スタッフやカウンセラーが全力でサポートいたします。

ですが、それでも「我が子のことだからこそ」心配が尽きないのが親心だと思います。

そこで、今回はスタッフからのお願いやアドバイスも含めた「赤帽子ガイドブック」を作成いたしました。

ただし、ひとつご理解いただきたいことがあります。

それは、「ガイドブック通りにしてください」という“強制”ではありません。

のあつく自然学校では、「自分の荷物は自分で管理する」の経験を通じて、子どもたちに自立心や工夫する力を育ててほしいと考えています。

このガイドブックは、あくまでも「参考資料」としてお使いください。

お子さまと一緒に準備を進める中で、各ご家庭での工夫や配慮を大切にいただけたらと思います。

このガイドブックが、少しでも保護者の皆さまの不安を和らげ、

お子さまの「はじめてのキャンプ」が安心して迎えられる手助けとなれば幸いです。





「荷物が多すぎ?」「一人で頭が洗えないかも・・・」 よく寄せられるお悩みや疑問をピックアップしてみました 荷物について



よくある質問で「**キャリータイプとボストンタイプのかばん、どちらが良いですか?**」

キャンプといえば、リュックサックが主流ですが、以下の順番でバッグを推奨しています。

リュック>ボストンバック>キャリーバック

ただ、幼児さんにとってリュックは両手が空いて持ち運びもしやすいけれど、荷物整理や取り出しは大変!
(毎回荷物全てを出す羽目に・・・)

当団体では、お子さまが荷物を運ぶ距離が短くなるように工夫しております。

お子さまが持って移動する距離は、①集合/解散 場所からバス ②施設から自分の部屋まで です。

バックの推奨順位はありますが、基本的にはどのタイプでも問題はありません。



お子さまの荷物が重い・個数が多く階段など一人で昇り降りできない場合は、現場スタッフがお手伝いします。

お子さまに、困りごとはスタッフへ声をかけるようにお伝えください。

(本人が声をあげて、助けを求めるのも、キャンプで成長してほしい点です)



就寝前に、荷物を整理する時間を設けています。

整理が苦手だからといって、着替えなど乱雑にかばんの中に入れる行為やスタッフが参加者の整理してあげては、お子様のためになりません。

出発前に 必ず、家で荷物の整理の仕方を練習してから参加するようお願いします!!

落し物や忘れ物に関して、スタッフより何度か注意をうながしますが、落し物や忘れ物がしてしまった時には、名前を確認して、持ち主にお返ささせていただきます、すべての持ち物にフルネームで名前をご記入ください。

事前の準備はこうしたら分かりやすい?



【荷物は種類ごとでなく、TPO にあわせて袋をつくる!がおすすめ】

タオルの袋、下着の袋、、、と種類に分けて準備してしまいがちですが、それぞれ必要なものを袋から取り出して準備をすることになり、結果、「まだ準備できてない」や「パンツがない(ToT)」などトラブルにつながります。そこで、“スキーレッスンセット 1 日目”“お風呂セット 2 日目”“2 日目着替え”お風呂後の洋服“など用途に合わせ用意してください!(日数分) ※スキー・雪遊びの活動は 2 日目・3 日目午前中となります。



【すべての物に名前を書く!】

すべての持ち物に名前(フルネーム)を記入して下さい。

落とし物・忘れ物を見つけるだけでなく、友だち同士の荷物が混ざることにも予防になります。

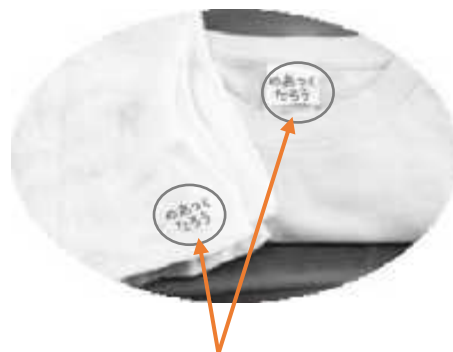
<見本>



袋に名前といつ・どこで
使うか書いてください!
字がまだ読めない場合は、
イラストで描いてあげると
good!



汚れもの・脱いだもの
の入れる袋も用意してく
ださい!



名前は、みつけやすい、
わかりやすいように記入!



必ずお子様といっしょに荷物詰めをお願いします!!

服装について

子どもからキャンプ中に耳にする「これキャンプのために買ったおニューの服やねん♪」

せっかくのキャンプ、かっこいい・かわいい服で参加させたい、したい・・・気持ちとてもよく分かります。

ただ、キャンプは、汚れたり、濡れてしまったりします。すぐに汚れを落とすこともできません。

お子さまが服や靴の汚れを気にして落ち込んでしまうこと、、、

普段から着ている洋服やサイズアウトになりそうな物、汚れても紛失しても OK と思うものをご準備ください。

靴、パンツ、靴下、下着類などの同様です。

また、新しい洋服などは、お子さまが覚えておらず、「これ誰のー?」と聞いても、本人が自分の物だと気が付かない場合もございますので、ご持参は、おススメはいたしません。

・予備衣類・小物について

予備がたくさんあれば安心しますが、とんでもない重さ&かさばりに・・・なります。

荷物の重さが負担となり、「もうキャンプに、行きたくない」などの原因につながります。

目安として、厚手の物（長袖、長ズボン、パジャマなど）は予備 1 枚、薄手の物（パンツ、靴下、インナーなど）は予備 2 枚程度あれば、問題ございません。

ただし、お子さまの体質（汗をかきやすい、おねしょする）によって枚数は調整してください。

レンタル備品の貸し出しについて

レンタルスキー・レンタルウェア・小物の貸し出しをおこなっております。

もちろん幼児さん用もありますので、まだレンタルの予約をされていない方はお早めにご連絡ください。

（キャンプ当日にレンタルをお申し込みされてもお貸しすることができない場合がございます。）

レンタル品は、施設でお子さまに直接お渡しします。

いきたくない？

キャンプから帰ってきて子どもからの「もういきたくない!」の一言。

楽しんで帰ってきたと思っている親はびっくり!

なぜ行きたくなくなったの?

多くの場合、スキーのレッスンが大変だったからではなく、嫌いになる一番の原因は「寒さ」です。

スキー（雪遊び）中に雪が靴やウェアに入る → 「冷たい、寒い、もう嫌や・・・」 →
→ 「おもしろくない」 → 「スキー雪遊び、次は行きたくない (;-;)」

これは未然に防げます!

スキー・雪遊び時には、グローブの下に手袋をはめ、袖口はマジックテープ

をしっかりとめる。これだけで、手袋に雪はほぼ入ってきません。靴も同様です。

スキー用の長い靴下を履き、スキー靴（スノーシューズ）のベルトを締めて、その上にスポンを被せ着用することで雪の進入を塞げます。

当団体では、スキーレッスン（雪遊び）前に、ウェア着かた、道具の使い方をきちんと説明します。

幼児さんには、スタッフがきちんと着用できているかどうか確認をします。

自宅でも手袋やスノーシューズの正しい装着の仕方を説明、着用してみるとともに、雪が入らないよう事前の対策をお願いします!



トイレについて

トイレ・夜尿などの心配の場合は、事前に個人カードに記入や事務局までご連絡ください。
現地スタッフと情報を共有し対応するようにしております。

～夜尿（おもらし）の対応～

おもらしをしてしまう可能性がある場合は、スタッフが、夜中にトイレに起こす、就寝前は水分を控えさせる、寝前にトイレのアナウンスをするなどの対応をしています。

おもらしをしてしまった場合、他の子どもには気づかれないように、着替えの補助、シーツ交換をおこなうようにしておりますので、ご安心ください。

また、オムツに関しても、持参される場合、別室にて着脱対応させていただきますので、事務局または出発時にスタッフへお伝えください。

～ひとりでおしりがふけない～

基本的に当団体の方針は【自分のことは自分で!】ですが、まだ幼く、難しいお子さまにはサポートをします。
おしりがふけない、処理ができないなど事前に個人カードの備考欄等にご記入ください。

～トイレに行くのを忘れる～

今まで楽しく活動中、急に表情が変わり「トイレに行きたい!!」の一言。

何かに夢中になると、多くの幼児さんはよくおこる行動です。

必ず、プログラム前や次の活動前にはトイレにいくように促しています。

また、幼児さんにはプログラムの途中でも、必ず 1 時間半に 1 度は、トイレに行くようにアナウンスをしています。



夜中にトイレに行きたいけど、一人じゃ怖くていけない・・・
そんな時は、部屋で一緒に寝ているスタッフに声をかけて！
寝ても、起こして大丈夫(^_-)☆一緒にトイレ行きたい!と伝えて下さい(必ず、部屋にスタッフまたはカウンセラーがいます)

入浴について

入浴もトイレと同様、サポートが必要な場合はお手伝いします。

髪がうまく洗えない、身体がふけないなどは、個人カードにご記入ください。

その際に「どうしてほしいか」要望もご記入ください、現地スタッフが対応しやすいです。



ホームシックについて

キャンプは、お子様にとって非日常です。日中は夢中で遊んでいても、夕食や入浴後、お父さんやお母さんが居ないことから、じわじわとさびしさ増し、感情が不安定になり、突然泣き出したりするお子さまがいます。

そんな時は、スタッフが寄り添い、ゆっくりとお子さまの気持ちやお話を聞きます。

感情が爆発して、最初は話すのも困難でも、落ち着いてくると、ぽつぽつと話し始めてくれます。

お子さまが、安心するまでそばに寄り添います。それは夜中でも変わりありません。

泊まる部屋には必ず 1 人は、スタッフ・カウンセラーが生活を共にしています。



このプログラムに参加されるご本人様の期待について (必須)	
このプログラムに対する保護者様の希望や期待について (必須)	
参加されるご本人様の性格、興味、特技、ニックネームなどについて (必須)	

個人カードのこの欄は、ホームシックやお友達と上手く馴染めない時などにスタッフが参考にするものになります。
興味や特技を題材に会話することにより、子ども達は心を開きやすくなりますので、出来るだけたくさんお子様の情報を教えて下さいね!

食事について

食事の際にルールがあります。

- 一度手をついたら、最後まで責任をもって食べる。
- 食事中はトイレに行かない（腹痛などは別）。
- お行儀の悪いことはしない。



食事の量が多いという子には食事前に量を減らしてもらい、まだ食べられるようであれば、お皿のものを食べ終えてから、おかわりに行くように伝えていきます。

食事が始まる前にトイレに行き、食事中は、トイレには行かないとアナウンスをしています。

1つ1つの料理にたくさんの人達が関わっており、最後まで完食して、その人たちの努力が報われます。

苦手な食べ物もあると思います。誰にだって苦手な食べ物があり、それは仕方ありません。

けれど、それを避けて通るのではなく、苦手を少しでも克服するよう努力しましょう。

食事形式はバイキング形式か、定食形式になります。

バイキングでは特に、好きなものを好きなだけ取ってしまいがちなので、幼児さんに関しては、量やバランスよくとるなどスタッフが調整をすることがあります。



スタッフも一緒に食事を共にすることで、子どもたちの変化にいち早く気が付けるように努めております。



食事の準備・片付けも自分で！
できないことがあれば、お兄ちゃん・お姉ちゃんがお手伝します。
声かけてね！

アレルギーについて

アレルギーがある場合、スタッフ全員で情報共有すると共に、食事アレルギーの場合、必ずアレルギー食材がはいっていないかどうかを、事前に施設に確認して、食事を提供しています。

緊急事態に備え、スタッフはアレルギーに対する講習（アレルギーの基礎知識、エピペンの使用方法など）を受講してキャンプに同行しています。

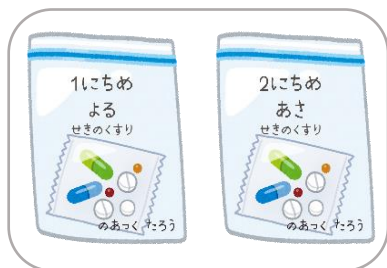
食物アレルギー以外にも、繊維・薬物・植物・その他お子様にアレルギーがありましたら、必ず個人カードに詳しくご記入ください！

薬について

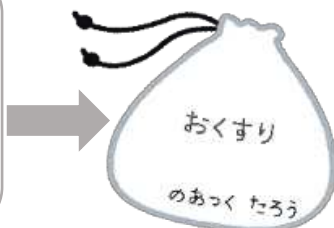
個人カードに薬の記載があった場合、赤帽子さんは必ずスタッフがいる前で薬を服用してもらっています。

しかし、中には「薬がどこにあるか分からない」「どれを飲んだらいいかわからない」といったお子さまも・・・

トラブル防止のため、事前にお子さまと入れた場所を確認や、誰がみてもわかるようにお薬袋を作しましょう。（塗り薬や吸引薬も同様）キャンプ解散時にはキャンプ中のお子さまの健康状態、お薬の服用履歴を記入した「健康カード」をお渡しします。（健康カードは解散時に全員にお渡しします）



1日目夜、2日目朝など、その時飲む分をあらかじめ分けて用意



小分けした薬袋を1つの袋にまとめる

※薬の管理が不安なお子さまに関して、集合時にスタッフが、お預かり、管理することができます。また、解散時に服用した薬の空袋を返却します。

必ず、個人カードの備考欄に記入して頂くか、メール、電話にてご連絡ください。



みんなのペースにちゃんとついていけるのかしら・・・

基本的にはプログラム以外の時間はお部屋のグループ行動になります。幼児さん達は幼児さん達だけでお部屋分けをしています。就寝時間や食事の時間・お風呂の時間も、幼児さんグループは長めに時間を確保できるように調整しています。



うちの子乗り物酔いしやすいから、バスの座席を前のほうにしてほしいな・・・

集合時にスタッフに酔いやすいことを伝えてください。座席を前方の席にすることができます。席替えはバス出発後、休憩場所などに行います。



友達ができるか心配だなあ・・・

1人で参加することは、すごく勇気がいることですよね。でも大丈夫です!半数以上のお友達は1人で参加しています。新しい友達と話やすい環境作りに、スタッフやカウンセラーは準備や研修を重ねています。同学年のお友達や年の離れたお兄ちゃんやお姉ちゃんやだってきっと仲良くなれちゃいます★



最後に・・・

このガイドブックを読んで、少しは不安や疑問が解消されましたか？
やっぱり、小さなお子さまをキャンプに送り出すのは、保護者の皆様が心配でたまらないというお気持ち、よくわかります。でも、案外子どもってタフなんです。おしりが自分でふけないなら、「できない」と周りの大人に伝えることができますし、身の回りのことも、不器用ながらも自分でなんとかやってのけます。
あとは、お父さん・お母さんが「自分の子どもを信じる」だけ！
キャンプから帰ってきたら、きっとたくさんの成長とお話を持ち帰ってくるはずです。どうか、じっくり耳を傾けてあげてくださいね♪



のあっく自然学校

