

保健室からのお願い【春季・夏季】

福岡県立英彦山青年の家

- ◆ 研修者のけがや病気については、原則として研修団体持参の救急用品で対応をお願いいたします。
*保健室では、簡単な応急処置に必要な医薬品は準備していますが、医薬品による事故防止のため、内服薬は置いておりませんので、団体の方で御用意ください。
- ◆ 保健室を利用する場合、代表者又は保健担当者が引率し、必ず事務室職員に声をかけてください。
- ◆ 保健室利用後は、「来室記録簿」に必要事項を御記入ください。
*「来室記録簿（内科）（外科）」は保健室に用意しています。
- ◆ 病院受診が必要な場合は、事務室職員に声をかけてください。
*最寄りの医療機関一覧表を準備しています。病院には当所職員が連絡いたします。
*病院への搬送用の車輛は、団体の方で御用意ください。
*受診後お戻り次第、当所職員へ御連絡ください。
*診断結果をもとに研修団体への的確な指導・助言等や保健衛生面の見直しの参考とさせていただきますので、「医療受診結果報告書」に必要事項を御記入ください。



宿泊を伴う研修では、過度の緊張と環境の変化により、体調を崩す研修者が多いようです。また、夏場になりますと、ここ英彦山でも直射日光が強くなり、気温が高くなります。熱中症等にならないように次のことを心がけてください。

- 1 直射日光の下で、長時間にわたる運動や研修をさせることは避けてください。
- 2 屋外で運動や研修を行うときは、帽子を必ずかぶり、できるだけ薄着をさせてください。
- 3 屋内外にかかわらず、長時間の練習や研修の際は適宜休憩時間を取り、こまめに水分（0.2%の食塩水あるいはスポーツドリンク等）を補給してください。

研修参加前には十分な体調管理をして、楽しく有意義な英彦山青年の家での生活を送ってください。

保健室からのお願い【秋季・冬季】

福岡県立英彦山青年の家

- ◆ 研修者のけがや病気については、原則として研修団体持参の救急用品で対応をお願いいたします。
*保健室では、簡単な応急処置に必要な医薬品は準備していますが、医薬品による事故防止のため、内服薬は置いておりませんので、団体の方で御用意ください。
- ◆ 保健室を利用する場合、代表者又は保健担当者が引率し、必ず事務室職員に声をかけてください。
- ◆ 保健室利用後は、「来室記録簿」に必要事項を御記入ください。
*「来室記録簿（内科）（外科）」は保健室に用意しています。
- ◆ 病院受診が必要な場合は、事務室職員に声をかけてください。
*最寄りの医療機関一覧表を準備しています。病院には当所職員が連絡いたします。
*病院への搬送用の車輛は、団体の方で御用意ください。
*受診後お戻り次第、当所職員へ御連絡ください。
*診断結果をもとに研修団体への的確な指導・助言等や保健衛生面の見直しの参考とさせていただきますので、「医療受診結果報告書」に必要事項を御記入ください。



宿泊を伴う研修では、過度の緊張と環境の変化により、体調を崩す研修者が多いようです。また、英彦山の気温は平地より約5℃低いといわれています。そのため、体が冷えこみ、免疫力が低下しますので、風邪などの病気にかからないように次のことに御注意ください。

- 1 登山後や運動後の汗をかいた後は、汗をよく拭きとり、体を冷やさないようにしてください。
- 2 屋外での研修から帰ってきた時は、特に手洗いやうがいを行ってください。手洗い後は、しもやけ防止のために十分水分を拭き取り、常に乾いた状態にしておいてください。
- 3 空気の乾燥や汚れを防ぐために、使用している研修室や宿泊室の換気をこまめに行ってください。

研修参加前には十分な体調管理をして、楽しく有意義な英彦山青年の家での生活を送ってください。