

# ＝ランナーの皆様へ＝

昨年の大会ではハチに刺された方がおり、皆様には大変ご心配をおかけいたしました。実行委員会ではハチの巣の駆除対策を徹底して行います。皆様も下記のハチの習性をご理解いただき、ご協力いただけますようよろしくお願い申し上げます。

## 【ハチの習性について】

- ・本能的に黒系の色は「クマ」と判断し襲撃しようとする。  
黒系の色：黒・茶色・紫・青・赤  
注意する服装：服、帽子、メガネ（黒いサングラス）、タオル等
- ・「匂い」に敏感で、強いにおいを花と思い近寄る。  
注意する物：フルーツ系の飲み物、香水、整髪料、化粧品、花の香りの柔軟剤等
- ・ハチを刺激しない。「大声」「急な逃げ出し」が防衛本能を刺激します。  
声を出さず、冷静な行動を心がけましょう。

## 【ハチに刺された時の対応について】

スズメバチは毒が非常に強力なので、対処が遅れると呼吸困難や意識障害など重症に陥る事があります。5つのステップで処置して下さい。

### ①素早くその場を立ち去って安全を確保

- ・その場を20メートル以上離れ、その後応急処置をする。

### ②すぐに流水で傷口の毒を洗い流す。

- ・水を流しながら指で圧迫し毒を絞り出すと効果的です。（口で吸いだすのは危険×。）

### ③虫刺され用の薬を塗る。

- ・抗ヒスタミン、ステロイド成分を含む『ステロイド軟膏』

### ④患部を冷やす。

- ・患部をかきむしると症状を悪化させてしまう。

### ⑤病院に行く。（皮膚科）

※スズメバチは毒性が強く、対処が遅れると呼吸困難や意識障害のような重症に、また、最悪の場合は死に至る危険性もあります。

※ハチに刺されたら、自己判断はせず、巡回車や近くのエイドにその旨を伝え、応急処置等を行って下さい。