

もり なか かつどう じ ふくそう そうび 森の中での活動時の服装・装備

やがいかつどう とく もり なか かつどう ふくそう うご 動きやすさに加えてケガや直射日光、虫刺されからからだ まも 体を守るという視点が大切です。

ぼうし タオル

あたま くびをケガや日差しからまもります。真夏は、熱中症予防に必須です。つばの広い帽子が適しています。黒色は、熱を吸収し、ハチにも狙われやすいため避けましょう。

ながそで ながズボン

なつ あつ なかでも、もり なか かい かつどうではながそで ながズボンが必要です。直射日光や紫外線から皮膚を守り、転倒の擦り傷や、虫刺され、ウルシかぶれを防ぎます。

あまく (カッパ) ・てぶくろ (軍手)

しぜん なか かつどうでは、きゅう あめにもそな ひつようがあります。しょうげ ぶんかされるタイプのあまくが適しています。てんとうじのケガを防止するため、てぶくろ (軍手) もあるとあんしんです。

リュックサック (両肩に背負うもの)

にもつ せお 荷物で背負うことで、おんてが自由になります。てんとうじにもとっさに身動きがとりやすく、オリエンテーリングなどのちやうきりいどうでの疲れを軽減することができます。



画像出典：国立山口徳地青少年自然の家

ねच्चゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意！

<熱中症の予防のために大切なこと>

- ①屋外で活動するときは、必ず帽子をかぶる
- ②水筒を持ち、こまめに水分をとる
- ③適度に休憩をとる

<こんな症状が出たら注意>

- ・頭が痛い、ふらふらする
- ・お腹が痛い、気持ち悪い
- ・体がだるい
- ・筋肉痛、手足がつる
- ・のどが渇く
- ・呼びかけても返事をしない

<もし熱中症になってしまったら>

- ①日陰や室内の涼しい場所に運び、衣類をゆるめて、寝かせる。
- ②ぬれたタオルや氷などで、頭や脇の下を冷やし、水分補給を！

↓
しぜん いえじむしつ れんらくを！



やがいだけでなく、屋内でも注意が必要です。少しでも体調に異変を感じたら、まずは自然の家事務室に連絡してください。