

9. 服装と持ち物

服装

【平時の服装】

原則として…

- ・ 長袖
- ・ 長ズボン
- ・ 帽子：黒っぽい色はハチの標的となるので避けましょう。
また、サンバイザーではなく、頭頂部をしっかりと覆えるものにしましょう。

必要に応じて…

- ・ 長靴：水の中を歩くときは、ウォーターシューズやぼろ靴（できれば乾きやすいもの）でもよいでしょう。
ゴムぞうりやサンダルは、脱げやすく足が傷付きやすいので避けましょう。
- ・ 軍手



- * 必ずしも原則どおりである必要はなく、臨機応変に対応してください。
- * 下見で確認した状況に応じて、例えばかぶれやすい植物が多かった場合、少々暑くても肌が露出しない格好をさせましょう。

【雨の日の服装】

原則として…

- ・ レインコート：上下セパレートの方がよいでしょう。
- ・ 長靴

必要に応じて…

- ・ レインハット：フードにつばの付いたレインコートの場合、特に必要ありません。

【雪の日の服装】

原則として…

- ・ スキーウェア：上下セパレートの方がよいでしょう。
レインコートでも構いません。
- ・ 長靴
- ・ 手袋：スキー用の手袋等、撥水素材のものにしましょう。



- * レインコートの上衣やズボンで着衣を上からすっぽりと覆い、水や雪が入らないようにしましょう。

持ち物

支援者の持ち物／チェックリスト

リュックサックの中に以下のものを入れて行きましょう。



- | | | |
|---|-------------------------------------|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ビニール袋(ゴミ袋や採集用の袋) <input type="checkbox"/> 水筒 <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> ルーペ <input type="checkbox"/> 雨具 <input type="checkbox"/> 図鑑・参考書 <input type="checkbox"/> 白い布 <input type="checkbox"/> おやつ <input type="checkbox"/> ビニールシート <input type="checkbox"/> 救急セット… | <p>p14~15
「お役立ちアイテム」
参照</p> | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 連絡簿 <input type="checkbox"/> 携帯電話 <input type="checkbox"/> 着替え(時期や年齢に応じて) <input type="checkbox"/> 水を入れたペットボトル(洗浄用) <input type="checkbox"/> ホイッスル(合図や危険回避用) <input type="checkbox"/> ビニールやゴムの手袋
(使い切りタイプのもの) <input type="checkbox"/> その他(プログラムに必要な準備物など) |
|---|-------------------------------------|---|

【必須】

- 消毒液(無色透明のもの)
- 滅菌ガーゼ
- 三角巾
- 絆創膏
- はさみ
- 抗ヒスタミン軟膏か
副腎皮質ホルモン軟膏
- 毛抜き
- 体温計

【あれば便利】

- 綿棒
- 脱脂綿
- 湿布薬
- 包帯
- ホワイトテープ(ガーゼや包帯を固定するもの)
- ピンセット
- 目薬
- 虫除けスプレー
- 止血帯
- ポイズンリムーバー
- アイシング用品



子どもの持ち物



- 水筒 *子どもの持ち物は水筒程度にとどめて、なるべく身軽に、活動しやすいようにしましょう。