

# ながぐつレンジャー（春夏秋）

## 『服装・持ち物』 check!



夏の野外活動中の写真

楽しく安全に野外活動を行うには、服装と持ち物が大切です。野外で気をつけることは、「虫・天候・気温」です。これらに対応できるようにしっかりと事前準備をしましょう。



動画はこちら!

ふおれすと鉱山のYouTubeチャンネルでも、  
**野外活動の服装と持ち物**について紹介しています！  
ぜひ、ご覧ください。

[https://www.youtube.com/watch?v=c\\_vj2y-axl4&t=9s](https://www.youtube.com/watch?v=c_vj2y-axl4&t=9s)

### ～野外活動の場合～

服装 チェック リスト	チェック	項目	説明
	<input type="checkbox"/>	長そで・長ズボン	肌が出ることをおさえることで、ケガや虫刺され対策になります。 かわきやすい服（化学繊維のもの）がおすすめ。ジャージなどでも大丈夫です。 暑い時期は、長そでインナーと半そでの組み合わせでもOK! ※綿（めん）素材の服は、おすすめしません。
	<input type="checkbox"/>	帽子	熱中症やケガの予防、寒さ対策にもなります。
	<input type="checkbox"/>	運動靴または長靴	活動内容や天候に合わせて用意してください。 サンダルは、虫刺されやケガを防げないので野外活動中はNG!
	<input type="checkbox"/>	軍手	手のケガ、虫刺され対策。

持ち物 チェック リスト	<input type="checkbox"/>	リュック	リュックだと両手が使えるので、動きやすいです。
	<input type="checkbox"/>	雨具（レインウェア）	雨だけでなく寒い場合にも着ます。 上下別のもの（セパレートタイプ）がおすすめ。ポンチョは不向き。
	<input type="checkbox"/>	防寒着	フリース、ダウンなど。 寒さから身を守るもの。季節に合わせて用意してください。
	<input type="checkbox"/>	飲み物	気温や活動時間に合わせた飲み物を用意してください。 肩にかけられることができる水筒だと活動時飲みやすいです。 ※活動時は班で分かれることもあります、きょうだい別で用意してください。
	<input type="checkbox"/>	昼食	屋外で食べるため、食べやすいものが好ましいです。 ※活動時は班で分かれることもあります、きょうだい別で用意してください。
	<input type="checkbox"/>	タオル	首元に巻いたり、体を拭くなどに使用します。
	<input type="checkbox"/>	その他必要なもの	筆記用具（消しゴム・鉛筆）、常備薬、ごみ袋など。

### 飲み物は肩にかけられるタイプだと便利！！

リュックは色んな持ち物が入っていて長時間持って活動すると疲れてしまうので、一か所にリュックを置いて水筒だけをもって活動することがあります。その際肩にかけられないタイプだと、手がふさがってしまうので、持ち歩きやすい肩にかけられる水筒だと活動時飲みやすく扱いやすいです。

川活動の持ち物は裏に記載しております



# ながぐつレンジャー 川活動

## 『服装・持ち物』 check!



22年度水路パトロールの写真

楽しく安全に川活動を行うには、服装と持ち物が大事です。川の水は、夏でもとても冷たく感じます。ケガや低体温症になることを防ぐためにも、しっかりと事前準備をしましょう。



動画はこちら！

ふおれすと鉱山のYouTubeチャンネルでも、川活動の服装と持ち物について紹介しています！ぜひ、ご覧ください。

<https://www.youtube.com/watch?v=T3k6BjLXBIY>

服装 チェック リスト	<input type="checkbox"/>	インナー（内側）	かわきやすい下着や肌着（水着でも代用可能）	肌は 出さないで！
	<input type="checkbox"/>	長そで・長ズボン	肌が出ることを抑えることで、ケガや寒さ対策になります。かわきやすい服（化学繊維）がおすすめ。綿素材はおすすめしません。	
	<input type="checkbox"/>	長めの靴下	くるぶしが隠れるのもの。足のケガを防ぎます。	
	<input type="checkbox"/>	ぬれても良い運動靴	靴底が固い運動靴がおすすめ！（サンダルNG、ウォーターシューズ不向き）	
	<input type="checkbox"/>	軍手	手のケガ予防。かわきやすいのものがおすすめ。（リバートレッキングには必須）	

### 綿（めん）素材の服を、おすすめしない理由！！

綿素材の服だと、水を多く吸い込んで重くなってしまいます。また、かわきにくいのでぬれっぱなしになり、寒さから体を守ることができません！

『化学繊維』の服だと、かわきやすく、冷えから体を守ってくれます。ジャージでもOK！

持ち物 チェック リスト	<input type="checkbox"/>	リュック	リュックだと両手がかえるので、活動しやすいです。
	<input type="checkbox"/>	雨具（レインウェア）	雨が降ってきた場合や寒い時に着ます。上下別のもの（セパレートタイプ）がおすすめ。ポンチョは不向き。
	<input type="checkbox"/>	防寒着	フリース、ダウンなど。寒さから身を守るもの。
	<input type="checkbox"/>	タオル	体などを拭くのに使用します。
	<input type="checkbox"/>	冷たいのと温かい飲み物	川活動は体が冷えるので、必ず温かい飲み物も用意してください。 ※活動時は班で分かれることもあります、きょうだい別で用意してください。
	<input type="checkbox"/>	ぬれたものをまとめる袋	脱いだものをまとめる袋があると便利です。
	<input type="checkbox"/>	昼食	屋外で食べるため、食べやすいものが好ましいです。 ※活動時は班で分かれることもあります、きょうだい別で用意してください。
	<input type="checkbox"/>	着替え・替えの靴	川活動後の着替えなどです。館内に置いていけます。
	<input type="checkbox"/>	その他必要なもの	常備薬、ごみ袋など。
	※	PFD（ライフジャケット）	ふおれすと鉱山にて貸出を行っています
	※	ヘルメット	ふおれすと鉱山にて貸出を行っています