

自然体験ガイド 服装と持ち物・季節ごとの注意点

服装、持ち物の最終チェックをお願いします。

服装	<p>ゆったりとした作りの服 長袖、長ズボン、帽子など</p> <p>盛夏でも、虫刺されやケガに備えるため長袖、長ズボン着用が基本です。ジャージなど動きやすく、濡れた時に乾きの速いものが適しています。</p> <p>※夏季は虫刺され予防と熱中症対策との兼ね合いで通気性が高く熱のこもらない服装を。</p> <p>※気温変化の激しい春や秋は薄手の服を重ね着することで、温度調節がしやすくなります。</p> <p>※熱中症及びケガ対策として帽子は必ず着用してください。</p>
靴	<p>運動靴</p> <p>履き慣れた歩きやすい物、汚れてもいい物を選んでください。替えの靴があると安心です。</p>
リュックサック	<p>背負い紐が幅広でクッションが入っている、両肩で背負えるもの</p> <p>背負い紐が細いものや一本のものは、荷物をたくさん入れると肩が痛くなります。</p>
雨具	<p>雨合羽 上下セパレートタイプが理想</p> <p>天候急変に備えて必ず携行をお願いします。冷え込んだときは上着を兼ねられます。</p> <p>傘は転んだ時や、狭い道で人や木の枝に引っかかることもあり危険なため、ご遠慮ください。</p>
防寒着	<p>ウィンドブレーカーやセーター、帽子、手袋</p> <p>天気が崩れると、夏でも急激に気温が下がる場合があります。活動中は気にならなくても、休憩すると冷え込めます。長袖の上着程度は常時携帯が必要です。</p>
その他	<p>お弁当、おやつ、地図、水筒やポット、タオル、救急薬品など、必要に応じて</p> <p>野外での活動は、短時間でも体力を消耗します。塩分や糖分の補給のため、塩分タブレットなどをご用意ください。水は多めに携行してください。</p>

奥日光は関東平野部とは季節感が大幅に異なります。服装には注意が必要です。

	奥日光の気候	ご準備ください
4～5月	<p>4月中旬まで雪への注意が必要。5月下旬に本格的な春の訪れです。晴れると暑くなりますが、朝夕や雨天時には10℃以下まで冷え込みます。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 薄手のダウンジャケットなど マフラーや手袋などの防寒具
6～8月	<p>奥日光は梅雨の影響を比較的受けにくい場所です。市内は雨でも戦場ヶ原は晴れていることがよくあります。蒸し暑い日の午後は雷に注意が必要。一番気温が高い時期ですが、朝夕は冷え込みます。</p> <p>6月～8月中旬にかけての奥日光は平野部よりも気温は低いものの日差しが強いため、日なたとなる戦場ヶ原周辺では熱中症の危険性があります。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 飲み水（500ml以上推奨） 塩タブレットなど、塩分が補給できるもの。 瞬間冷却パック（ヒヤロンなど） →熱中症発症時の重症化防止のため <p>※雷が鳴ったら安全確保のためガイドを即中断し、退却します。</p>
9月	<p>冷え込みが厳しくなります。天気が崩れると気温が下がり、防寒着が必要になります。日暮れも早くなり、4時頃には薄暗くなってきます。</p> <p>夏秋はスズメバチに警戒が必要な季節ですが、最も要注意なのがスズメバチの活動が活発になる9月となります。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 水の500ml ペットボトル <p>→スズメバチに刺された際の応急処置用に先生方もお持ちください。</p>
10～11月	<p>戦場ヶ原、中禅寺湖の周囲で紅葉の盛りを迎えます。天候は安定しますが、日中晴れても15℃を越えることはなく、上着や防寒着が必要になります。下旬には、白根山や男体山などで初冠雪が見られることも。</p> <p>11月になると、歩道の凍結、スリップに注意が必要です。小雨でもぬれるとかなり冷え込むため、野外活動では装備に注意が必要です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ダウンジャケットなど マフラーや手袋、暖かい帽子などの防寒具 ホッカイロ