

「山に行く服装」～保全活動に出かける時の服装について～

帽子を被りましょう。

日射を防ぐ事ができる上、転んで頭を地面の石などにぶつけても帽子を被っていれば、露出状態よりはケガが軽くなります。また、危険生物として、蜂が考えられます。頭に止まったとしても帽子で守られていますから頭をそのまま露出するよりは安全です。

リュックサックを使いましょう。

両手はなるべく何も持たないで、自由にしておくのが良いです。

水筒に水を入れて持っていきましょう。

熱中症対策のために水は必要ですが、怪我した時もまずは、水で洗います。水は多めに持っていきましょう。

雨具(合羽)を備えておきましょう。

山の天気は変わりやすいです。天気予報では予測できない雨が降ることもあります。そして、合羽(レインコート)は急に寒くなった時や風が強くなった時の防寒着としても役立ちます。

虫よけ・日焼け対策をしましょう。

山は虫が多いです。虫よけ対策をしておきましょう。また、春から夏にかけては紫外線が強いです。日焼け止めを塗っておきましょう。

長袖・長ズボンを着ましょう。

秋冬はもちろん、夏でもTシャツやハーフパンツではいけません。山にはウルシなど、体質によってかぶれる植物も生えていますし、ダニ、蚊がいると思ってください。そして、蜂がくるかもしれませんし、転ぶかもしれません。できるだけ肌を露出しない工夫をしましょう。

登山靴か長靴を履きましょう。

野外の地面は石もあれば、山水が流れている場所もあります。そして、危険生物としてマムシが考えられます。マムシに足先を噛まれても、登山靴や長靴の場合、歯が届かず、身を守れる可能性が高いのです。

