

III. 準備

服装

森に入るときには、作業をしやすくするため、また自分の身を守るためにも、作業に適した服装をしましょう。

《作業時の服装》

ヘルメット (頭上作業時)

伐採時に頭上から落ちてくる木の枝等から頭を保護するため、ヘルメットを着用しましょう。

帽子等

暑さや落下物から頭を保護します。なるべく色が薄く熱気が中にこもらないものを着用しましょう。

タオル等

首にタオルなどを巻いておくと、ハチから保護されるとともに、吸汗にも役立ちます。

(機械作業時)

タオルが巻き込まれる可能性があるため首から垂らさず、服の中に入れるようにしましょう。

長袖

黒い色の服装はハチなどの虫に狙われやすいので、なるべく明るい色のものを着用しましょう。

手袋

トゲ等を通しにくい革手袋があると、より便利です。

長スボン

伸縮性があり動きやすいものを着用しましょう。

靴

滑りにくく動きやすい靴をはきましょう。

- 汗や突然の雨などで濡れても動きやすく、乾きやすいものを着用しましょう。
- 暑さ寒さの調節ができるようにしておきましょう。

注意!

香水や甘い香りのする化粧品は、蜜の匂いと間違えて、ハチが近寄ってくるがあるので、森に入るときには使用しないようにしましょう。

準備品

野外活動に必要な装備を事前に準備しておきましょう。

《準備品》

- ・飲料水（夏場は多めに！氷は×）
- ・雨具
- ・着替え
- ・**救急用品**
- ・森づくり道具
- ・虫除けスプレー
- ・活動記録用カメラ
- ・筆記用具 等

少しずつ飲むように
しましょう。

外科的な応急処置に不可欠なものを、まず揃えましょう。次にその他必要なものを加え、自分が使いやすい救急箱を準備しましょう。

基本セット

- ・消毒薬
- ・三角巾
- ・包帯
- ・絆創膏
- ・ハサミ
- ・トゲ抜き
- ・ポイズンリムーバー
（ヘビ毒等を吸い出します。）
- ・抗ヒスタミン系軟膏
（虫さされ等に使います。）

止血、骨折の支え等、多用途に使えます。



補助用品

- ・ガーゼ
- ・テーピング
- ・湿布薬
- ・目薬
- ・常備薬
- ・爪切り
- ・カッター
- ・ビニール袋



事前チェック

天候は、テレビやインターネットで必ずチェックしておきましょう。

	天 候	その他
前日	<ul style="list-style-type: none"> ・天気、降水確率とともに気象状況もチェック キーワード 「大気の状態が不安定」 「急な雨に注意」「雷」 	<ul style="list-style-type: none"> ・道具の点検 ・参加予定者リストの確認
当日 (外出前)	<ul style="list-style-type: none"> ・天気予報を確認 ・最新の気象情報をチェック 活動時の気象状況をイメージする 	<ul style="list-style-type: none"> ・体調 ・服装 ・スケジュールの確認