

《春～秋、森歩きの準備》

▶▶ 服装 ◀◀

- 帽子（ツバありがおススメ！） ※日射病対策、目の保護
- 夏用ネックウォーマー（日本てぬぐい等） ※首元からの虫対策
- 手袋（軍手等） ※手の保護
- 上着（速乾性、襟あり（※虫対策）がおススメ！）
- 下衣（速乾性、サラサラした素材（※ダニ対策）がおススメ！）
- 靴下（厚手） ※疲れ軽減のため
- 長靴 ※ダニ対策

※虫対策や肌の保護のため、
長袖！ 長ズボン！で、ご準備下さい。

▶▶ ハチ対策 ◀◀

- 黒いもの！
 - ニオイの強いもの！
- に反応する習性があります。
- ◎黒っぽい服装は避ける
 - ◎整髪料は無臭のもの
 - ◎香水はつけない



▶▶ 持ち物 ◀◀

- リュック ※両手があくように
- 飲み物 ※熱中症対策
- タオル ※汗ふきなどがあると便利
- 虫除け
- 雨具（上下別、透湿性おススメ！）

- ・虫除けスプレー
 - ・軍手・日本てぬぐい
- 一応、準備してまいります。

♪しっかり準備して
快適に楽しく森を歩きましょう！♪

