

はじめに

春の野山は色とりどりの花がさき、新緑がかがやきます。

夏はカブトムシやクワガタムシなどの虫が集まり、秋には葉が赤や黄色に色づき、冬はまっしろな雪がふりつもります。

野山では、ハイキングやキャンプ、草花や木の実あそびなどを通して自然にふれたり、きれいな景色を見ながらごはんを食べたりする楽しみがあります。

でも、山にはふだんの生活とはちがうこわさがあります。

天気予報で晴れと言っていたのに、雲が出てきて、急に雨がふってきた、急に気温が下がった……。山は平地とくらべて天気が変わりやすく、レインウェアや服そもじゅんびがひつようです。ひとつまちがえると、事故につながり、命をうしなうかもしれません。

この本では、山での道まよいや天気の急変などのキケン、注意すること、もし事故が起きてしまったときの身の守り方をしょうかいしています。「自分の身は自分で守る」というのが、自然の中での活動のルールです。

この本の内容をよく見て、学んで、安全で楽しい山あそびをしましょう。

もくじ

はじめに ……2

山で安全にあそぶためのやくそく ……4

山の天気には注意しよう！ ……6

正しい服そう ……8

持ち物チェックをわすれずに！ ……9

山でキケンなことをしているのはどの子かな？ ……10

なかまとはぐれると、道まよいのキケンが！ ……12

道にまよったら…… ……14

山で道にまよわないためには ……16

山道はぜったいに走らない！ ……18

山のキケンな場所 ……20

山での歩き方のきほん ……21

半そで・半ズボンやぼうしなしだと…… ……22

山のキケンな生き物と植物 ……24

キャンプ場のキケン ……26

雪あそびのキケン ……29

大人にやってほしい！ 山の事故防止対策 ……30



安全にあそぶためのじゅんぴ

正しい服そう

あせをかいたり、気温が下がったり、体温や天気が変わりやすいので、ポイントは「レイヤリング（重ね着）」で「ぬぎ着」することです。

これが安全なかつこうだよ！

あせをすってすばやくかわかす

シャツ（ベースレイヤー）

はだにちよくせつふれるのことで、下着もふくまれます。あせをすってかわきやすい素材をえらびます。

あたたかさを保つ

中間着（ミドルレイヤー）

運動のレベルや温度や天気の変化に合わせて、着たり、ぬいだりしながら、体温をちょうせいし、なるべくあせをかいたり、体をひやしたりしないようにします。

動きやすく、じょうぶなものを

長ズボン（またはショートパンツにスパッツ）

動きに合わせてのびる素材で、動きやすいものがおすすめ。デニムはじょうぶなので、たき火など火を使う活動にはよいですが、体を動かす活動にはむいていません。

サイズをしっかりとくにん！

くつ

ソールがかたく、歩きやすく、足首をほごできる登山くつをえらびます。くつひもがしっかりむすべるように練習しておきましょう。



きせつに合わせてえらぼう

ぼうし

夏はあせをかくのでむれにくいものやメッシュ素材のものを、冬はウールやフリース素材のあたたかいものをえらびます。

体やにもつの量に合わせて

リュックサック（ザック）

にもつを背おうザックは、持ち物によって大きさをえらびます。雨などでにもつをぬらさないために、ぴったりの大きさのザックカバーもじゅんぴします。

ハイキングでもキャンプでも

手ぶくろ・軍手

10～3月ごろは防寒用でフリースや化繊素材がおすすめです。春から夏や火を使うときなどは、綿の軍手がいいです。

素材をえらぼう！

きのうてきな素材のウエア

山登りでは下着やくつしたもかわきやすい生地ウエアをおすすめします。キャンプなどでたき火やバーベキューのように火を使うときには、じょうぶな綿の服をえらびましょう。

晴れていても、低い山でも

持ち物チェックをわすれずに！

山に行くときは、安全ともしものときのために、かならず持っていかなければならないものがあります。



雨具（レインウェア）

上下セパレートのもので、むれにくい素材をえらびましょう。風も通さず防寒着（アウターレイヤー）にもなります。上下ビニールカッパはさけましょう。



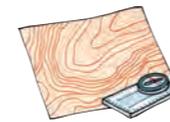
食料、行動食

休けいのかんたんに口に入れられるチョコレートやあめなど、おなかですいたとき用にビスケットやソフトクッキー、ゼリー飲料などがおすすめ。



すいとう

気温や行ていにもよりますが、1リットル以上がきほんです。500ミリリットルのミネラルウォーターとお茶を1本ずつ持つのもいいです。



地図とコンパス

登山用の地図（『山と高原地図』（昭文社）など）や国土地理院発行の2万5000分の1の地形図がきほん。事前に練習して使えるようにしておきましょう。



ヘッドライト

山では日が落ちる時間が思っている以上に早いので、両手を開けて行動できるヘッドライトと予備の電池は、日帰りでも持っていくべきです。



救急用具とホイッスル

ふだんのんでいる薬やばんそうこう、虫さされの薬など、応急処置用品と万が一のためのホイッスルを持っていきましょう。



スマートフォンなどのれんらく手段

緊急時にれんらくをとるためにひつようです。休けい時などに、地図で今いる場所と電波が入るかをかくにんしましょう。予備のバッテリーもわすれずに。



ティッシュペーパー、トイレトペーパー

水にとけるポケットティッシュやトイレトペーパーのしんをぬいてつぐし、ビニールぶくろなどに入れます。トイレやケガの止血などでも使えます。



日やけどめ、虫よけ

標高が高くなると紫外線が強くなります。日やけどめは、あせに強いものがおすすめです。虫よけもかならず持っていくべきです。

山で虫とりにもちゅうになっていたら……

なかまとはぐれると、 道まよいのキケンが!

山道は、目印も少なく、曲がりくねっていたり、分かれ道が多かったりして、ちょっと目をはなしただけで、道にまよってしまいます。

ひとりにならないよう、まわりをよく見よう

