

安全のために

～野外での注意～

事前の準備

必ず下見を	チェック
危険な場所がないか	
活動範囲はどこか	
当日の活動時間の予測	
集合場所や駐車場、トイレの確認	

活動の時

服装や格好	チェック
不要な荷物は持たない	
軍手を使う	
運動靴(サンダルは不可)	

紫外線・日焼け止め対策	チェック
大きめの帽子	
長袖のシャツ	
タオル	
場合によっては日焼け止めクリーム	

水分の補給	チェック
水筒	
水分の補給は、早めに、多めに	

外傷救急用具の準備	チェック
ハサミ、ピンセット、とげ抜き、綿棒、脱脂綿、三角布、包帯、カットバン、サルファ剤、抗ヒスタミン剤(虫さされ)、殺菌消毒薬など	

緊急時の合図のために	チェック
ホイッスル(水に濡れても音の出る、玉のっていないタイプのもの)	

活動の時

ごみの取り扱い

中の見えない容器(ビン、缶、ボンベ)や不審物

絶対に開けない、触らない、動かさない

先生や付き添いの大人に連絡

危険な物(ガラスや金属片など)

素手では扱わない

大きい物や重たい物

無理をしないで、先生や付き添いの大人に連絡

海や川で

底の見えない場所へは行かない

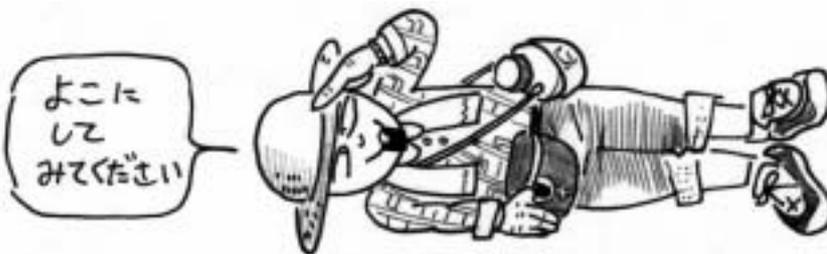
生き物にむやみにさわらない(とくに素手で)

急斜面や崖などには近づかない

まちで

交通ルールをまもる

交通量の多い時間帯は避ける



ベスト野外
ファッション