

## 森へ出かけるときの服装や持ち物について（秋：10～12月）



### 信濃町の10～12月の気候

10月に入ると、天候は安定しますが、晴れていても**18℃を超えることはない**ので、アウター（上着）や防寒着が必要になります。**16時を過ぎると急に冷え込む**のもこの頃からです。

**紅葉は10月下旬から11月上旬が見頃**です。黒姫山や妙高山の**冠雪**も見られることもあり、山や森が**艶やかな季節**です。**満天の星空**が眺めるのもオススメです。しっかり防寒対策をどうぞ。

**11月中旬から雪がちらつき、クリスマスの頃から根雪**になります。**道路の凍結**にご注意下さい。

服装 靴	<p><b>ニットやフリースの上からアウター（上着）を。手袋も必携です。</b></p> <p>上の写真を参考にご用意下さい。寒暖の差が大きく風も冷たい事が多いので、首元、手首、足首を覆えると保温できて快適です。<b>手袋</b>もお持ち下さい。</p> <p>また、ジャンパーなど<b>風を遮るアウター</b>をご用意下さい。<b>ニットやフリース</b>の上から着ることで、保温性がアップします。<b>帽子</b>も保温性を高めてくれます。</p> <p>靴は、<b>トレッキングシューズ</b>や履き慣れた運動靴でどうぞ。</p> <p>※ 薄手のダウンジャケットなども有効ですが、天然ダウンの製品は濡れてしまうと保温性が落ちてしまうので、注意が必要です。</p>
雨具	<p><b>上下セパレートのタイプのレインウエアが理想</b></p> <p>雨の森だからこそ感じることもできるので、少しの雨であれば森へ出かけます。レインウエアをお持ちであればご持参下さい。</p>
その他 持ち物	<p><b>飲み物、タオル、カイロ、リュックサック、他</b></p> <p><b>使い捨てカイロ</b>があると、急な天候の変化でも安心です。<b>飲み物</b>や<b>フェイスタオル</b>、<b>レジャーシート</b>、その他<b>双眼鏡</b>など<b>森と仲良くなる道具</b>がもどうぞお持ち下さい。リュックサックは<b>両肩で背負う</b>デイパックがオススメです。</p>

## 森へ出かけるときにご注意いただくこと

### 動植物

以下にご紹介するように、森の中には人間にとって**都合の悪い生き物**も暮らしています。上手に付き合えば大きな事故になることはありません。気になることがありましたら、同行するトレーナーにお声掛けください。

<b>ダニ</b>	マダニは、葉っぱの先端などから付着することがあります。刺されていることに気づいたら、同行トレーナーにお知らせください。無理に引き抜くと頭がヒトの皮膚に残ったままになってしまうことがあります。皮膚科を受診いただきます。
<b>ハチ</b>	特に、夏から秋にかけてはハチが盛んに活動する時期です。通常、イタズラしたり驚かせたりしなければ刺されません。スズメバチなど大きなハチが近くに飛んできた場合は、 <b>何もせずにじっとして飛び去るのを待ちましょう</b> 。手で払ったりするとかえって刺される場合があります。黒に反応することが知られているので、 <b>服装は黒を避け、帽子を被りましょう</b> 。
<b>ヘビ</b>	森の中で出会う有毒のヘビは、マムシとヤマカガシです。気づかずに踏んだり、腰を下ろしたりして噛まれることがあります。「傷口を切る、吸う、冷やす」などの処置は重症化につながる可能性があります。噛まれたら病院へ行きます。
<b>ウルシ</b>	ヤマウルシ、ツタウルシなどが生息しています。肌の敏感な方は、触れただけでもカブれることがあります。かいたりせず、お知らせください。
<b>ブヨ、カ アブ</b>	水がきれいで豊富なため、ブヨや蚊が多く発生します。素肌をできるだけ出さない服装がもっとも効果的です。刺された場合はきれいな水で洗い流し、普段から使用している虫さされ薬があればご使用ください。稀に重症化する場合があります。
<b>その他</b>	この他にも <b>ドクガ</b> （蛾の仲間）、 <b>イラガ</b> （蛾の仲間）、 <b>カミキリモドキ</b> （昆虫）、 <b>イラクサ</b> （野草）など注意が必要な生き物が生息しています。

### お願い

- ゆっくりと散策することが主体の活動ですが、野外での活動ですので**ケガをする可能性がある**ことをご承知おき下さい。
- 急な天候の変化などで、活動を**途中で中止する**場合があります。
- 活動中は**禁煙**をお願い致します。
- むやみに**生き物を傷付けない**で下さい。
- ゴミはお持ち帰り下さい。生態系のバランスを崩す可能性があります。ご協力をお願い致します。