

## 森へ出かけるときの服装や持ち物について（春：4～6月）



### 信濃町の4～6月の気候

4月中旬までは雪が舞うことがあります。森の中は雪で覆われています。GWに本格的な春の訪れです。森の中はところどころ残雪もありますが、晴れると暖かくなりまします。しかし、寒暖の差は大きく、日中でも天候が急変し気温が10℃以下に下がることもあります。

6月は新緑で覆われ森の中は清々しいですが、気温の上昇とともに蚊やブヨなども活発になります。朝夕の冷え込みに注意が必要です。

服装	<b>長袖の上着の用意と、首元、手首、足首は覆いましょう。</b>
靴	<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くありますので、首元、手首、足首を覆えると保温できて快適です。手袋もあると良いですね。</p> <p>また、ジャンバーなど風を遮る上着を一枚ご用意下さい。比較的ゆっくりと森の中を歩きますので、薄手のフリースなどがあるとより安心です。</p> <p>靴は、トレッキングシューズや履き慣れた運動靴でどうぞ。</p>
雨具	<b>上下セパレートのタイプのレインウェアが理想</b>
その他持ち物	<p>飲み物、タオル、リュックサック、虫よけ、虫さされ、他</p> <p>飲み物やタオル、その他森と仲良くなる道具がありましたらお持ち下さい。リュックサックは両肩で背負うタイプがオススメです。</p> <p>虫よけはスプレータイプではなく、塗るタイプをオススメしています。</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。気づかずには踏んだり、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。