

## 森へ出かけるときの服装や持ち物について（夏：7～9月）



### 信濃町の7～9月の気候

7月中旬までは梅雨で、香りの立つ雨の森を体験することができます。

7月下旬から本格的な夏を迎えます。近年では蒸し暑い日も多くあります。しかし、森の中は比較的涼しいです。森を流れる沢の水に触れる楽しみも増えます。

9月に入ると、蒸し暑い日は無くなり、過ごしやすい気候になります。しかし、蚊やブヨはまだ活動しています。8月の夜空は曇ることが多いのですが、9月になると星空も見え出します。急な冷え込みにご注意を。

服装	<b>長袖、長ズボン、スネまである靴下が基本です。黒は避けましょう。</b>
靴	<p>上の写真を参考にご用意下さい。森の中は比較的涼しいのですが、蚊やブヨなど<b>人を刺す虫が活発</b>に活動していますので、長袖、長ズボンの<b>素肌を隠す服装が基本</b>です。<b>速乾性の肌着</b>をご利用いただくと快適にお過ごしいただけます。ズボンの裾あたりを刺される方がとても多いので、<b>スネまである靴下</b>が良いです。</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>
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><b>飲み物、タオル、日焼け止め、リュックサック、虫よけ、虫さされ、他</b></p> <p>森の中は比較的涼しいのですが、少なからず汗をかきます。<b>飲み物</b>と<b>フェイスタオル</b>はご持参下さい。また、<b>レジャーシート</b>や、<b>森と仲良くなる道具</b>もどうぞご持参下さい。リュックサックは<b>両肩で背負う</b>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、<b>塗るタイプ</b>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>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>ダニ</b>	マダニは、葉っぱの先端などから付着することができます。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ふことがあります。皮膚科を受診いただきます。
<b>その他</b>	この他にもドクガ（蛾の仲間）、イラガ（蛾の仲間）、カミキリモドキ（昆虫）、イラクサ（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**途中で変更する**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。