

# 山歩きのための 服と持ち物

直射日光をふせぐため、  
また頭をケガからまもる  
ため、ぼうしをかぶり  
ましょう

ケガをふせぐため  
夏でも長そでの服と  
長ズボンがおすすめ。

休憩中などに体が  
冷えないよう、上着も  
準備しましょう。

くつの底がギザギザで  
すべりにくい運動くつが  
おすすめです。雨なら  
長くつもいいですよ。



おりたたみのかさやカッパ  
など、雨具はかならず持って  
いきましょう。



のみものを忘れずに。  
ちょっと多い  
くらいがいいです。



持ち物をいれるのは  
両手がかえる  
リュックサックに  
しましょう。

夏から秋にかけてはスズメパチに注意！

★スズメパチは甘いジュースが大好きです。  
水筒の中身はお水かお茶がおすすめ。

★お弁当の肉や甘いお菓子にもスズメパチは  
よってくるので、ご用心。

★スズメパチは黒っぽい色に警戒します。  
服は明るい色のほうがいいですよ。

## 遠足の引率者のみなさまと保護者のみなさまへ

高尾山はお子様でも登山を楽しめる山ですが、服と持ち物の準備をきちんとしないとケガなどのアクシデントが起こりやすくなります。上の絵をご参考にお子様と一緒に準備をしてください。