

# 森林教室でかならず必要なもの

【児童配布用】

## 1 帽子(ぼうし)

枝などがおちてきたりしたときに頭を守るよ  
ハチが襲(おそ)ってきたときに黒色をねらってくるから髪の毛を帽子でかくすよ  
太陽光から頭を守るよ



## 2 ぐんて

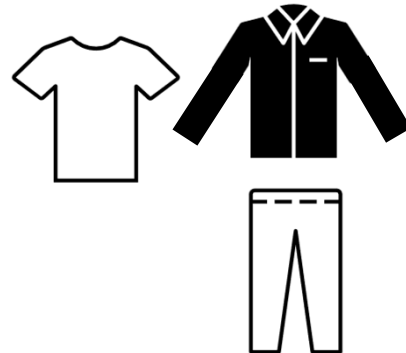
森の中にはとげをもつ植物や木があるので森の中を歩くとき手を守るよ  
のこぎりなどの刃物をあつかうよ。  
ぐんてをつけてるとケガをしにくいよ



## 3 長そで、長ズボン、くつした

森にはカブレてしまう木や草、マダニやハチ から肌(はだ)を守るよ  
転んだときに肌を守るよ

※暑い時期は半そでのTシャツの上におすすめの長そでを着て温度調節できるようにしよう  
動いて暑くなったら脱いでね。森の中は少し涼しいので長そでを着て歩こう



## 4 歩きやすい靴

スニーカー、運動靴などがおすすめ  
とっても急な坂があるんだよ



## 5 うわぎ

山の天気はとっても変わりやすいよ。  
100m登るごとに気温は0.6度下がっていくよ  
風が吹くと体で感じる温度は2度ほど下がるよ  
いざという時にぜったい必要だよ!



## 6 お弁当・水筒

お弁当・水筒は先生の指示にしたがってね。  
でも水分は山をたくさん歩くから多めに持ってきてね。

