

冒険に出かけるときの準備と服装・持ち物

季節や気象、計画にあわせて、へらしたり、追加したりして工夫してみよう！

持ち物選びのポイント

- 1 なるべく軽くてコンパクトなものを
- 2 じょうぶでシンプルなものを
- 3 兼用することを考えよう
- 4 万一のことを考えよう（非常食など）
- 5 重ねられる服を選ぼう
- 6 荷物は必要なものだけを
- 7 両手があくようなリュックに入れる

服装をととのえるときのポイント

- 1 活動しやすいこと
- 2 じょうぶなこと
- 3 天気の変化についていけること
- 4 熱中症に注意！



ぼうし



冬は耳が
かくれる帽子が
おすすめ

首・手首・足首を
守ると暖かいよ



春・夏

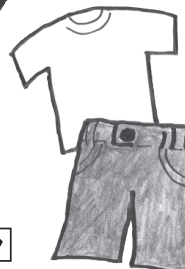
うすでの長袖、長ズボン
かぶれやすい草木や虫から守ってくれるよ。

秋・冬

重ね着で体温調節しよう。

Tシャツ

速乾性のあるものが
おすすめ



ハーフパンツ

キャンプサイトで
くつろぐときや暑いとき。
虫よけを忘れずに！



フリース



雨具

上下別が便利



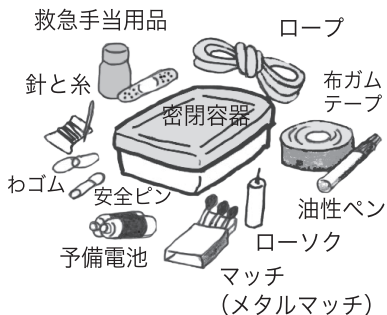
運動靴

でもいいよ。
しっかりくつむをむすぼう。
ぬれた葉っぱやコケなどは
すべりやすいよ！

荷物のつめ方のポイント

- 1 上に重いものをつめる
- 2 左右同じ重さにする
- 3 ふくろを利用して種類別にわかる
- 4 よく使うものは取り出しやすい
ところにつめる
- 5 こわれものはタオルなどに
つつむ

サバイバルキット



布ガムテープは便利！ケガをした時に固定や服の修繕にも。事故の記録もかける！

グループ・団体のめじるし



ゼッケンや帽子、けい光色のテープをはるなど、迷子予防に目印になるものを身につけよう。

点呼・バディシステム

野外に出かけるときは、必ず2人以上で行動しよう。これがバディシステムだ。グループのなか同士で点呼・いのちの確認をしよう。相手（バディ）の命も自分の命と同じように大切だからおたがい尊重し、助け合い、支え合うためにこのシステムを使おう。



なかまが倒れてしまうと、大変！一人でいろいろなことができないと困ってしまう。

大原則は「自分の命は自分で守る」ことだ。



自分の命は自分で守る

迷子やケガをしたときの連絡方法を確認しておこう！