

持ち物



◆生活上必要な持ち物

<input type="checkbox"/>	体育館シューズ（体育館を使用する場合）
<input type="checkbox"/>	洗面・入浴用具（タオル等） ※浴室棟の浴室にはボディソープ・シャンプーがあります。センター棟シャワー室には石けん等はありませんのでご注意ください。
<input type="checkbox"/>	健康保険証（コピーでも可の病院もありますが、全額を一旦支払う必要がある病院もあります）
<input type="checkbox"/>	パジャマ・着替用衣類
<input type="checkbox"/>	常備薬（当施設では薬の提供は行っていません）
<input type="checkbox"/>	水筒（熱中症が心配される時期には必ずお持ちください）

◆野外生活に必要な持ち物

<input type="checkbox"/>	長袖・長ズボン（ケガ・虫さされ等防止のため）	<input type="checkbox"/>	防虫スプレー等
<input type="checkbox"/>	水筒（屋内の活動時の水分補給にも便利です）	<input type="checkbox"/>	帽子
<input type="checkbox"/>	雨具（カッパは上下わかれているものが便利です）	<input type="checkbox"/>	軍手
<input type="checkbox"/>	虫さされ薬	<input type="checkbox"/>	防寒着
<input type="checkbox"/>	トランシーバー（貸出可。ご希望の場合は1台あたり単3形乾電池3本をご用意ください）		

◆野外炊事に必要な持ち物（軍手と防虫スプレー以外は、主に団体で用意するものです。）

<input type="checkbox"/>	軍手（熱で溶けない素材）	<input type="checkbox"/>	クリームクレンザー	<input type="checkbox"/>	洗剤（できるだけ環境にやさしいもの）
<input type="checkbox"/>	タオル	<input type="checkbox"/>	ぞうきん・フキン	<input type="checkbox"/>	手洗い用石けん
<input type="checkbox"/>	新聞紙（火付け用）	<input type="checkbox"/>	スポンジ	<input type="checkbox"/>	金たわし
<input type="checkbox"/>	マッチ・ライター	<input type="checkbox"/>	防虫スプレー等	<input type="checkbox"/>	懐中電灯（夕食で炊事を行う場合）
<input type="checkbox"/>	救急薬品等				

◆テント生活に必要な持ち物（上記の野外生活に必要な持ち物と合わせてご覧ください）

<input type="checkbox"/>	寝袋（貸出可。貸出用の場合、シーツ洗濯代160円がかかります）
<input type="checkbox"/>	懐中電灯（ヘッドライトが便利）
<input type="checkbox"/>	ランタン（貸出可。一台あたり単3形乾電池4本をご用意ください）
<input type="checkbox"/>	防虫スプレーなど



◆あかぎ野外活動豆知識：不測の事態や野外活動のリスクを想定して準備をお願いします。

<気温差>

- 急に冷え込むこともあります。念のため夏でも長袖長ズボンをご用意ください。野外炊事やファイヤーではやけど防止に、また害のある草木からの防護用として活躍します。

<ハチ対策（主に7～10月）>

- 黒いものを攻撃する習性があります。黒い服や帽子は避け、薄い色のものを身につけることをお勧めします。
- 香水や整髪料のにおいに反応し攻撃します。強いにおいのものをつけないようにしましょう。
- ジュースや甘い飲み物を餌とし、寄ってきたり缶の中に入ったりします。放置しないように注意しましょう。

<マダニ対策>

- 体にとりつくと皮膚を破って頭を差込み、1週間以上の長い時間をかけて吸血します。大量に吸われる訳ではありませんが、怖いのは感染症です。
- 引き抜こうとすると頭だけ残ってしまうことがあるので、そのままにして皮膚科で処置してもらいましょう。
- 対策は、長袖長ズボン着用、極力肌の露出を避ける、虫除けスプレー、わざわざ草むらに入らない、直接草むらに座らない、帰宅後の着替え入浴などがあります。
- 野外活動の後の発熱や皮膚の違和感は、早めに受診して野外活動をした旨医師に伝えるとよいでしょう。

<夏：熱中症対策>

- 野外活動では必ず水分と必要な塩分を摂るようにお願いします。スポーツドリンクの粉末のものは、軽量、コンパクトで携帯に便利です。水筒は各自ご用意ください。
- 水などで冷やしたタオルを首に巻くと効果的です。

<冬：ウイルス性の感染症対策>

- 当所では手洗い石けん・手消毒の設置をしています。その他、心配な場合はうがい薬、うがいコップ、体温計などをご用意ください。
- 急な体調不良に備え、エチケット袋・マスク・使い捨て手袋があると、早急な対応が可能になります。