

STEP - 山菜採りの服装について -

1. 帽子、首にタオル



頭のケガ、日射病予防。

首にタオルを巻くことで、ダニの侵入を防ぎます。

2. シャツ・ズボンは化学繊維素材の長袖・長ズボンで



汗や雨でぬれても乾きやすい化学繊維素材のものがおすすめです。

また、長袖・長ズボンを着ることで虫・ケガ対策ができます。

< おすすめ >

速乾性の高いジャージや雨、風、汚れに強いウィンドブレイカーです

3. 軍手



手のケガ予防。切り傷やトゲなどが手に刺さるのを防ぎます。

4. 長靴と靴下



足元の汚れや落ちている枝などによるケガを防ぎます。

靴下はケガやダニの侵入を防ぐ、丈が長く足首が出ないものがおすすめです。

5. カバン



水筒や上着を活動に持っていくため、両手が使えるリュックサックがおすすめです。

野外での活動は、状況に合わせて服装を変えることが重要です。

「暑いときは脱ぐ、寒いときは着る」がポイント！