

自然遊びでの服装

自然の中へ遊びに出掛ける時、何を着ていけばいいのか、何を着せればいいのか、迷うところですね。

季節ごとの服装のポイントをまとめてみました。お家にあるもので工夫しながら、おしゃれも忘れずに、親子でかわいくきめて、自然の中に出掛けてみましょう！

春～秋の服装

森や公園に出掛ける時は、日焼け・草かぶれ・虫刺されの予防のため、**長袖・長ズボン**が基本となります。濃い色は虫が寄ってくるので、色は**白っぽい色**を選びましょう。

暑い日は半袖の上に薄手の長袖をはおって、休憩の時などに体温を調節しましょう。

帽子

キャップやハットなど大きなつばのあるもの。小さなお子さんは、後頭部を覆えるタイプがよいでしょう。

軍手

小さなトゲや、鋭利な石などでのケガの予防になります。子ども用のサイズもあるので、手の大きさにあったものを選びましょう。(薄手の毛糸の手袋でも代用できます。)



首タオル

首元にタオルを巻くことで、小さな虫がシャツの中に入ってくるのを防いだり、すぐに汗をふくことができます。

靴

自然の中には、デコボコした道や斜めの道もあります。底の刻み目のはっきりとした**滑りづらい靴**を選びましょう。

POINT!
基本は長袖・長ズボン。
白っぽい色。

水辺での服装

水辺でも**長袖・長ズボン**が基本です。川岸での草かぶれや転倒時のすり傷の予防になります。川岸にあがって休憩する時の防寒着(薄手のフリースやパーカー、バスタオルなど)も忘れずに！

長袖

水はけのよい、ジャージ生地のものがよいでしょう。

軍手

鋭利な石の多い場所で活動する時や、生き物をさわる時は軍手を着用しましょう。

靴

川の中は、ヌルヌルした大きな石がゴロゴロしているところが多いです。ケガやスリップ防止の為、底の刻み目のはっきりとした**運動靴**を選びましょう。

POINT!
長袖・長ズボンで滑りづらい靴。



冬の服装

スキーウエア上下に、帽子・手袋・マフラーもしくはネックウォーマーが基本の服装になります。薄手の服を何枚か重ね着して、体温調節をしてください。小さなお子さんは特に、替えの手袋や靴下の準備も忘れずに！

帽子

頭全体と耳が隠れるものを選んでください。

スキーウエア

小さなお子さんには、つなぎタイプが適しています。

靴下

履き過ぎると血流が悪くなり、余計に寒く感じることもあるので注意が必要です。靴下が、汗や雪で濡れたらすぐに取り替えましょう。

マフラーもしくはネックウォーマー

保温と首元からの雪の侵入を防ぎます。

POINT!
重ね着で体温調節!

スキーウエアの中

薄手の服を何枚か重ねて着ると、体温調節がしやすいです。

靴カバー

小さなお子さんには、靴カバーが便利です。靴の中への雪の侵入を防いでくれます。

