

服装 & 持物

活動中の服装と持物は、イラストとチェックリストを参考に用意しましょう。

- 1.一年中、帽子は必ずかぶってください。
日よけのほか、ケガや虫さされなども防ぎましょう。
- 2.長袖・長ズボンを着用し、虫さされや草負けを防ぎましょう。
オシャレより、汚れても構わない服装を優先してください。
- 3.スズメバチに狙われるので黒っぽい服装は避けましょう！
整髪料や香水もハチは大好き。香りが漂うのはNGです。
- 4.靴は、スニーカー、トレッキングシューズ、長靴など
サイズの合った履き慣れたものを履きましょう。
- 5.軍手は持参&持帰りをお願いしています。
外来植物駆除では、活動後回収するので、使い古しでOKです。
- 6.活動中は両手が空くよう、タオルや飲物、お弁当、貴重品
などは、リュックサックやサブバックに入れましょう。
- 7.貴金属、腕時計、財布、携帯電話、電子マネーなどの
貴重品は、肌身離さず、各自で管理しましょう。



服装・持物チェックリスト ※季節や天候(気温)、活動内容に合わせ、動きやすく汚れてもよいものを用意しましょう。

【服装】	用途、素材など	備考
<input type="checkbox"/> 帽子	紫外線や熱中症予防 頭部保護 防寒	夏場は、熱中症予防のため、通気性のよい物を用意しましょう。 冬場は、ニット帽+ネックウォーマーなどで防寒しましょう。
<input type="checkbox"/> 長袖	速乾性の高い化繊やウール推奨	【晩春～初秋】暑い日は、Tシャツ+アームカバーでもOKです。 【晩秋～初春】保温性の高い肌着と併用しましょう。
<input type="checkbox"/> 長ズボン	速乾伸縮性素材推奨	ジーンズなど綿素材で厚手の物は 汗や雨でぬれると動きにくいのでおすすめしません。
<input type="checkbox"/> 靴下	厚手で吸汗透湿素材の物	くるぶしや、かかとが出る靴下はケガの恐れがあるためNGです。
<input type="checkbox"/> 靴	運動靴 トレッキングシューズ	新品を用意する方は、よく履き込みましょう。 清掃や外来植物駆除では、長靴も便利です。
<input type="checkbox"/> 軍手	活動全般に使用 怪我防止	ゴム軍手は、手の汚れを気にせず活動できるのでおすすめです。 外来植物駆除には、使い古しの軍手をご用意下さい。
<input type="checkbox"/> 防寒着	天気の急変に備え 保温と防風の両方を用意	【保温】フリースやダウンジャケット 【防風】ウインドブレーカーなど
<input type="checkbox"/> レインウェア	防水透湿性の良い物を	ビニール合羽は破れや蒸れに注意しましょう。 活動中の傘の使用はNGです。

【持物】	用途、素材など	備考
<input type="checkbox"/> リュックサック	容量20リットル以上が適	身体と荷物の量に合ったサイズを用意しましょう。
<input type="checkbox"/> サブバッグ	小物や貴重品の収納に	活動中は必ず身に着けて下さい。
<input type="checkbox"/> タオル	軽量速乾素材の物	汗を拭くほか、頭や首に巻けるよう、2~3枚あると便利です。
<input type="checkbox"/> 飲物	水分補給に	活動時間に合わせて1リットル以上用意しましょう。 夏場はスポーツドリンクとの併用がおすすめです。
<input type="checkbox"/> 着替え	下着も含めて用意しておく心安心	雨や汗で濡れないようにビニール袋などに入れておきましょう。
<input type="checkbox"/> ごみ袋	汚れた軍手や着替え等の持帰りに	スーパーのレジ袋など、1~2枚あると便利です。
<input type="checkbox"/> その他	保険証のコピーや常備薬 お弁当、行動食など	保険証のコピーは、ケガや急病に備えて用意しましょう。 常備薬がある方は、必ず持参しましょう。