



## ●HPの掲載

## ハイキングに必要なものは何？

~~~~~  
【2017年9月14日 14:00】

Hallo! こんにちは。キャプテンBSです。  
ハイキングに行ってみたくありませんか。

今日は、ハイキングに行くのにどんな準備をしたらいいかをお話ししましょう。行く場所によって、準備するものは変わりますが、10月の季節の良い時は、特別な物はいりません。

まず、服装ですが、歩きやすい服装になります。山に入りますから虫がいるかもしれません。長袖長ズボンがいいです。でも、Tシャツと半ズボンでもいいですよ。防虫スプレーを用意していたら大丈夫かな。熱中症に備えて帽子は必要です。汗をかきますからタオルもいります。もし、汗を大量にかいたら着替えがあるといいですね。

それから大事な物は、弁当と水筒です。水の量は、個人によって違います。最低で500ミリリットルは必要です。たくさん水を飲む人は、1リットル用意しましょう。重たい水筒は避けて、軽い水筒にしましょう。冷たい水を飲みたい人は、ペットボトルを凍らせてタオルに巻いて持って行くのを勧めます。容器はできるだけ軽い方がいいですね。

水筒の持ち方で、大事なことがあります。皆さんは、ザックの外に水筒を首にかけて持っていますね。学校の中でも遠足でもすぐに飲むことができるからそれが便利ですね。でも、ボーイスカウトでは、水筒はザックに入れるようにしています。ハイキングで山を歩くときに水筒がぶらぶらしていたら、邪魔になりませんか。ザックに入れておけば固定されて、歩きやすいですよ。水筒が入る大きさのザックを用意してください。私たちは、安全に歩くことを心がけています。

また、水の飲み方が大切です。がぶ飲みせずに少しずつ飲みましょう。水が無くならないように、残りの水を確認しながら、少しずつ飲みましょう。

靴は、いつも履いている靴にしてくださいね。新しい靴や履きなれていない靴は、靴ずれが起きると大変です。できたら、バンドエイドを用意しておいたら安心ですね。

どうですか。もし、わからないことがあったら連絡してください。説明させていただきます。

次は、9月16日に掲載します。テーマは、「道ですれちがったら『こんにちは』」です。必ず見てくださいね。