

発見★おしゃれ先生

第7回「移動教室」でのおしゃれ

移動
教室

編

海

普段はできないおしゃれも
少しはしてみる?!

ラッシュガード

パーカーになっているものは、かぶると視野が狭くなるので要注意です。

タオル

大きめのタオルを常に携帯しておくといでしょう。いざというときに子どもを包んであげることもできます。

笛は必携

海辺で子どもたちに注意喚起したり、指示を出したりするのに使います。

サンダル

すぐにぬげてしまうようなビーチサンダルは厳禁です。かかとまであるサンダルを身につけるようにしましょう。

帽子

熱中症対策のため、帽子をかぶって頭を熱から守りましょう。

海でのおしゃれ

素材は、吸汗性、速乾性に優れたものがよいです。上に羽織るものは明るい色で、少し派手めの目立つくらいがよいでしょう。また、宿泊を伴うときは、長袖・長ズボンの準備も忘れないようにしましょう。



こんなこと知ってる?

人工呼吸用グッズ

現在は、直接の人工呼吸は感染の可能性もあるため推奨されていません。右のような感染防止の人工呼吸用マウスシート（マウスピース）が販売されています。お近くの消防署に相談するのもよいでしょう。



海での便利&おしゃれグッズを紹介



双眼鏡

海に入った子どもたちの様子を観察・確認するために用意しておく。



防水時計

ぬれても大丈夫なように、時計は防水加工されているものを身につけておく。



サングラス

強い陽射しの海の移動教室は、長時間陽射しの下に出ることも多いので、あると便利。

持ち物
チェック!



✓ 水
*遠足では、水分補給が大切。



✓ 医療品・虫よけ
*とっさのことに
対応できるように。



✓ 笛



✓ レインコート



✓ 飴など糖分



✓ 方位磁針



✓ 懐中電灯



✓ すず

*クマよけに持って
いた方がよい場合
もある。(山の場合)



帽子

陽射し対策に必需品。
風に飛ばされないよう
に気をつけましょう。

意外とあなどれない山登り
それなりの装備は必要!

山

リュック(ザック)
選びのポイント!

✓ 軽さや容量

* 800gが目安。
* 20L~30Lで十分。
* 防水性のももある。

✓ 機能

* たくさんのポケットは、
かえってじゃまになる。
* 肩ベルトが太めで、肩の
負担が軽くなるウエスト
ベルト付きがおススメ。

✓ サイドポーチ
が便利!



* リュックに取り付けられる。
* ペットボトルなどすぐに
取り出せる。

自分の体にフィットして
いるものを選ぶことが大
切です!

肩ベルト

ずれないように
しっかりしたもの
を選びましょう。

手袋・軍手

手の保護と防寒
対策に準備。

スパッツ・タイツ

泥はねや露などから
足を守るのにスパツ
ツはグッド! 靴下は
厚手の化繊かウール
にしましょう。

アンダーウェア

汗を素早く吸収し、
発散させる速乾性の
高いものが望ましい
です。

トレッキングパンツ

動きやすさ(伸縮性)
や速乾性が求められ
る。化学繊維のもの
がよいです。

山でのおしゃれ

素材は、吸汗性、速乾性、
通気性、保温性に優れたもの
にしましょう。基本は重ね着
で、天候や運動量に合わせて
こまめに着脱し、最も快適な
状態で行動するように心がけ
ましょう。山の天気は変わり
やすいので要注意です。

着替えの下着やタオルなども
用意しておくとお安心です。

まとめ 海でも山でも、“自分らしく!”

流行に左右されずに、自分らしさをどう見せていくかが
ポイントです。自分に似合う色や組み合わせを意識してお
しゃれを楽しみたいものです。特に、遠足などの移動教室
のときは、普段できないおしゃれを楽しめる
チャンスです。リュックは毎年使うもので
すし、きちんとしたものでないと疲れてしま
います。必携アイテムとして用意することをお
ススメします!



靴は用途に合わせてチョイス!



凹凸の少ない自然歩道に

- 足首を適度に保護。
- 歩きやすい。
- 靴底が柔らかい。



低い(2000m程度)山歩き

- くるぶしまで固定。
- 靴底がやや固め。
- 凹凸路面も歩きやすい。



岩場が多い山、長い歩行
時間、重い装備のとき

- くるぶしまで固定。
- 靴底がやや固め。
- 岩場でも安定感あり。

【注意!】登山用ソックスをはいた状態で試しましょう。防水性もチェック!

