Web 連動企画 ① 先生のファッションを応援し隊

第7回「移動教室」でのおしゃれ



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。



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。

タオル

大きめのタオルを常に携帯し ておくとよいでしょう。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。

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。



こかなこと 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



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



天然水 **水** *遠足では,水分 補給が大切。

1

1

•



*とっさのことに 対応できるように。



▼方位磁針

☑ レインコート







* 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。

リュック(ザック) 選びのポイント!

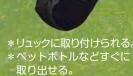
✓軽さや容量

- *800gが目安。 *20L~30Lで十分
- *防水性のものもある。

▼ 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!



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!

意外とあなどれない山登り それなりの装備は必要!

肩ベルト

ずれないような しっかりしたもの を選びましょう。



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 足を守るのにスパッ ツはグッド!靴下は 厚手の化繊かウール にしましょう。

着替えの下着やタオルなども 用意しておくと安心です。

アンダーウエア

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。

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!





- 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。



- 靴底がやや固め。
- 岩場でも安定感あり。



