

はじめてさんのための 自然あそびの 服装 と もちもの

服装やもちものに、ちょっと気をつけるだけで
自然のなかの楽しい体験が、ずっと心に残ります。
ポイントを理由つきでお伝えしますね！

服装のポイント

ポイント 1

はじめてなら
おふるで
いいんです！

おふるなら、汚れてもやぶれても
お母さんがドキドキしません！
思いきり遊んでいいよ、という
気持ちのゆとりは、お子さんに伝わ
ります。

ポイント 2

はだを
出さないことが
大切です

肌が出ていると、ちょっとした
茂みや小枝によるかすり傷、
虫刺されが起きやすく
はじめてさんの気持ちがしぼみがち。
夏でも、薄手の長そでを。

帽子

直射日光はもちろん
枝や落下物から
頭部を守ります。

リュックサック

大事なのは、
両手があいていること。
身体のバランスがとりやすく
とっさの場合もすぐ動けます。

長そで・ 長ズボン

虫や草から身を守るため、
手首・足首が隠れるものを。
くつ下も長めをおすすめ
します！

森の中は気温・湿度が
低く、涼しく感じます！

タオル・ バンダナ

汗とりとともに
虫の侵入も防ぎます。

運動靴

靴ずれしない、
ふだん
はきなれたものを。

！虫が寄ってきやすいです！ 黒っぽい色、香りの強いもの（柔軟剤やフレグランス）は避けましょう。

▶▶▶ プログラムごとの
ご案内もチェック！

みずあそび・クラフトなど内容によって、また
年齢によっても服装やもちものが追加されます。

もちものポイント

ポイント 1

レインウェアは
けっこう
大切です！

雨は、またとない自然体験の機会。
思いきり楽しむために
身動きの取りやすい上下のレインウ
ェアをおすすめします。
防寒着としても使えます。

ポイント 2

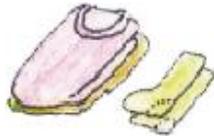
飲み水は
特に
たっぷり！

野外では意識して
水分を補給することが大切です。
ペットボトルに水道水を
入れて持つと、ケガの時の
洗浄用にも使えます。

小学生のお子さんは、自分で準備してみましよう！

どこに入っているか、他の子のものでないか、自分で判断できます。
保護者の方はサポートをお願いします。記名もしっかりと！

着替え 1 組以上 タオル + ビニール袋大



幼児・小学生は
下着・くつ下を含めて
着替えを持ってください。
水遊びの日や汗かきさんは多めに。



500ml ペットに 水道水を入れたもの



飲用・手洗い・消毒など
多目的に使えます。

※ 大人・小学生はお持ちください。
※ 夏場は凍らせて下さい。



レインウェア

はじめてさんなら、100均の
もので構いません(子ども用あり)。
できれば上下に分かれたものを。
幼児はポンチョで大丈夫です。
朝、晴れていてもお持ちください。

水とう

子ども用は、持ち運びやすい
ストラップ付きを。
スポーツ飲料は糖分でかえって
のどがかわき、食欲が低下します。



保険証・コピー



ビニール袋大・小
見つけた宝物を入れる用
にも、即席の雨よけにも！



軍手

100均によっては子ども用の軍手も
置いています。斜面の上り下り、
自然物をつかむとき、などに。

その他 / レジャーシート・おしぼり・(※体質に合わせて) 日焼け止め、虫よけ、虫刺されの薬

※ 体質に個人差があるため、エコエデュではご用意しません。

■ 持ち物にお弁当がある場合

特に幼児の場合、お昼時間よりも早くおなかがかすくことがあります。1～2口で食べられる、個別にラップした小さなおにぎりや、つまんですぐ食べられるものをご用意ください。遊びながらおにぎりを口に入れてもらう子もいます。この日は、栄養バランスや見た目の楽しさより、食べやすさやこぼれにくさを！

熱中症予防の ために

十分な
睡眠・
休息を

食事
からの
塩分を

飲み物
は
冷たく

- 当日、しっかり朝食をとってください。
- 体調がすぐれない場合、無理をして参加しないでください。

アウトドアの基本はセルフエイド。
服装やもちものは、自分の身を守る第一歩です。
エコエデュは、はじめてさんを全力サポートします！



作成：
認定 NPO 法人しずおか環境教育研究会【エコエデュ】
054-263-2866 / www.ecoedu.or.jp