


とざんあんぜん 登山安全のしおり

登山の前日までにやっておくこと

【1】荷物・服装の準備をしよう

<input checked="" type="checkbox"/>	荷物の準備	<input checked="" type="checkbox"/>	服装の準備
<input type="checkbox"/>	登山用ザック	<input type="checkbox"/>	上着(体温調節できるもの)
<input type="checkbox"/>	レインウェア(上下分かれているものが◎)	<input type="checkbox"/>	長そで、長ズボン
<input type="checkbox"/>	水とう	<input type="checkbox"/>	ぼうし
<input type="checkbox"/>	お弁当・行動食(先生と確認しよう)	<input type="checkbox"/>	運動くつ(登山用にはきなれたもの)
<input type="checkbox"/>	タオル	<input type="checkbox"/>	くつ下(くるぶしまでおおうもの)
<input type="checkbox"/>	軍手	<input type="checkbox"/>	防寒着
<input type="checkbox"/>	しきもの		
<input type="checkbox"/>	ビニールぶくろ		

【2】体調を整えよう(前日の夜は、しっかりねむっておこう)

登山の当日にすること

【1】自分の体調を確認しよう

CHECK! 前日よくねむれた 朝ごはんをしっかり食べた 水分を十分とった

【2】出発前に、1回以上トイレに行こう

【3】わすれ物がないかどうか、もう一度確認しよう

CHECK! 水とうはザックの中に入れよう

【4】服装(ふくそう)を確認しよう

CHECK! くつひもは二重におすんでおこう

【5】準備運動をしよう

全てザックの中に入れておこう



★自然の家職員が登山のポイントを解説するよ★

- ・ 一列または二列の隊列をくずさず、前の人との間を空けすぎないようにしよう
(3歩ルール→前後の人と、3歩以上はなれないようにすること)
- ・ 山道では、足の裏(うら)全体を地面につけて歩こう(フラットフットイング)
- ・ 急な坂道や崖(がけ)では、両手を使って登ろう (軍手をつけて、三点支持)
- ・ 一定のペースで進もう
- ・ 水分はこまめに、休憩(きゅうけい)ごとに飲もう
- ・ 休憩のときに行動食をとろう
- ・ すれちがったらあいさつをしよう



よくある質問

Q1:登山中トイレはありますか？

A1:山の中にはありません。脊振山山頂の近くには、公衆トイレがひとつあります。

Q2:水分はいつ飲んだらいいの？歩きながら飲んでもいいの？

A2:引率の人が指示したタイミングか、休憩のときに少しずつ飲むといいです。

登山中に飲むと、ころんでケガをしたり、周りの人にケガをさせたりすることがあるので注意！

Q3:自分や友達の体調が悪くなったり、けがをしたりしたらどうしたらいい？

A3:友達と協力して、すぐに近くにいる引率の人に知らせましょう！



Q4:みんなとはぐれてしまった！道に迷ったら？

A4:まずは落ち着いて、目印があったところまで引き返そう。沢や谷に下るのはダメ！

Q5:雷がなったら？

A5:落ち着いて、引率の人の指示にしたがって安全な場所に移動しよう。

雷の音が大きい時は、木から離れ、その場にしゃがんで体を低くしよう。



登山クイズに挑戦しよう！

知っておくと役に立つ！？クイズをやってみよう！

登山中の行動として、AとBどちらがより良いでしょうか？

①登山中の水分補給は・・・(A 一気に飲み！ B 少しずつ、こまめに飲む)

②歩くときの歩幅は・・・(A 大またで歩く B 小またで歩く)

③ザックに荷物をいれるとき・・・

(A 軽く、よく使うものを上にする B 重く、あまり使わないものを上にする)

④山の標高が高くなると、気温は・・・(A 低くなる B 高くなる)

⑤登山中、人とすれ違うとき・・・(A 登る人を優先する B 下る人を優先する)



登山クイズ 答え ⑤④③A ②B ①B ⑤