

春・夏・秋の服装



■ぼうし

- 強い日差しから目や頭を守る(つばが広いもの)
- 木の葉や落枝などから目や頭を守る
- 風で飛ばないようにあごひもがついたもの
- 蚊やダニ、ハチなどから頭を守る
- 通気性の良いもの

■ぐんて

- とげのある植物やかぶれから守る
- 手の大きさにあったもの
- お家でぐんての練習をしてみよう！

■くつ・くつした

- 履きなれたくつ、汚れても良いくつ
- 雨天時は長靴(サイズが合っているか確認)
- 汚れたら自分で洗おう！
- 夏でも足首が出ない長さが理想(虫から守る)
- 靴紐はしっかり結ぶ(引っかけ防止)

■リュック

- 両手が空くようにする
- 使い慣れたもの
- 体の大きさに合ったもの
- 自分で開け閉めができるもの

■共通のポイント

- 準備は子どもと一緒に！**：何がどこにあるのか自分で把握できることをめざしましょう！
- 自立性を育もう！**：子ども自身が着脱・開閉できるものを選びましょう！
- 安全性を最優先に！**：自然の中での活動は予測不能な要素があります！
- 動きやすさ重視！**：活動を制限せず、楽しく体を動かせる服装を選びましょう！
- 体温調節の工夫**：季節や活動内容に応じて調整できる重ね着を基本にしましょう！

■むしよけ

- 普段から使っている肌に合うもの
- 天然成分の虫よけも検討してみよう！
- 汗で流れるので、洋服につけるとよい
- 肌の弱いお子さんはパッチテストを！

■上衣

- 虫刺されや植物でかぶれないよう、夏でも薄手の長袖が理想。寒い時は上着を重ねる
- 気温によって自分で脱ぎ着できるもの
- 通気性の良い素材やUVカット機能が理想
- 汚れてもよいもの
- 黒色以外の薄めの色が理想(蜂の対策)

■下衣

- 虫刺されや植物でかぶれないよう、夏でも長ズボンが理想
- 自分でトイレに行ける服
- 汚ポケットがあると宝物が入れられる

■すいとう

- 自分で開けられるもの
- 使い慣れたもの
- 夏は多めに準備(熱中症予防のため)
- 保温機能があるものが理想

■そのた

- 雨具、レインウエアは上下セパレートが理想
- 着替え(夏場は多めに)、タオル
- 袋(濡れた物を入れる)
- 救急セット(絆創膏、虫刺され薬)

■ぼうし

- 強い日差しから目や頭を守る
- 小川の散策：木の葉や落枝等から身を守る
- 風で飛ばないようにあごひもが理想
- 蚊やダニ、ハチなどから頭を守ろう！
- 沢遊び時は不要

■ぐんて

- 岩場は軍手があると安心
- 水辺の散策：水棲生物を触るときに安心
- 手の大きさにあったもの
- お家でぐんての練習をやってみよう！

■くつ・くつした

- 汚れても良い靴/ウォーターシューズが理想
- 長靴は浸水すると重くなる点に注意
- 川底は何があるか分かりません。足の保護を徹底(サンダルは怪我や流される危険あり)
- 小川の散策：靴下は足首が出ない長さ

■リュック

- 両手が空くようにする
- 使い慣れたもの
- 体の大きさに合ったもの
- 自分で開け閉めができるもの

■共通のポイント

- 準備は子どもと一緒に！**：何がどこにあるのか自分で把握できることをめざしましょう！
- 自立性を育もう！**：子ども自身が着脱・開閉できるものを選びましょう！
- 安全性を最優先に！**：自然の中での活動は予測不能な要素があります！
- 動きやすさ重視！**：活動を制限せず、楽しく体を動かせる服装を選びましょう！
- 体温調節の工夫**：季節や活動内容に応じて調整できる重ね着を基本にしましょう！

水辺の服装



■むしよけ・日焼け止め

- 普段から使っている肌に合うもの
- 天然成分の虫よけも検討してみよう！
- 汗で流れるので、洋服につけるとよい
- 肌の弱いお子さんはパッチテストを！

■ライフジャケット

- 適切なサイズを選ぶ
- ジッパーやバックルはしっかり確認
- 膝より深い場所では必ず着用する

■服装

- 小川の散策：長袖・長ズボンが理想（虫刺され・かぶれの予防）
- 沢遊び：速乾性のあるTシャツ/ラッシュガード/水着/速乾性ハーフパンツが理想
- 自分でトイレに行ける服
- 汚れてもよいもの
- 黒色以外の薄めの色の服（蜂の対策）

■すいとう

- 自分で開けられるもの
- 使い慣れたもの
- 夏は多めに準備(熱中症予防のため)
- 保温機能があるものが理想

■その他

- 雨具、レインウエアは上下セパレートが理想
- 着替え(夏場は多めに)、タオル
- 袋（濡れた物を入れる）
- 救急セット（絆創膏、虫刺され薬）
- 敷物

雪遊びの服装

■てぶくろ

- 防寒できる手袋が理想
- 毛糸の手袋は、活動時に濡れるため不向き
- 手の大きさにあったもの
- お家でてぶくろの練習をやってみよう！

■くつ・くつした

- 防寒・防水のスノーシューズまたは長靴
- 厚手の靴下が理想
- 濡れた時用の予備の靴下
- 足カバー（靴に雪が入るのを防ぎます）

■リュック

- 両手が空くようにする
- 使い慣れたもの
- 体の大きさに合ったもの
- 自分で開け閉めができるもの

■共通のポイント

- 準備は子どもと一緒に！**：何がどこにあるのか自分で把握できることをめざしましょう！
- 自立性を育もう！**：子ども自身が着脱・開閉できるものを選びましょう！
- 安全性を最優先に！**：自然の中での活動は予測不能な要素があります！
- 動きやすさ重視！**：活動を制限せず、楽しく体を動かせる服装を選びましょう！
- 体温調節の工夫**：季節や活動内容に応じて調整できる重ね着を基本にしましょう！



■ぼうし

- 耳まで防寒できるもの(ニット帽など)
- 木の葉や落枝などから目や頭を守る

■防寒着

- 防寒・防水できるスノーウェアが理想
- 速乾性のあるインナー
(汗をかいたら着替える)
- インナーにフリースなど、活動や気温によって着脱できるものが理想
- 汚れても良いもの

■すいとう

- 自分で開けられるもの
- 使い慣れたもの
- 冬はぬるめか常温の飲み物
- 保温機能があるものが理想

■その他

- 防水性がないアウターの際は、雨具を併用
- 着替え（インナーなど）低体温症の予防
- タオル、ハンカチ、ちり紙
- 袋（濡れた物を入れる）
- 救急セット

保育者の持ち物チェックリスト【追加】

■安全管理アイテム

- 緊急連絡網（コピー）
- 救急セット
 - ウェットティッシュ
 - ガーゼ（清潔なタオルや包帯）
 - 絆創膏
 - 消毒薬
 - 冷却ジェルシート
 - 体温計
 - ビニール袋
 - テーピング

■活動サポート用品

- 敷き物（ブルーシート等）：広いスペースを確保できる
- バインダーと筆記用具（記録用）
- 水筒や雨具などの予備
- 季節に応じた防寒具/熱中症対策グッズ
- 補給水（経口補水液も有効）
- かゆみ止め
- ハンカチ・ティッシュ
- 両手を動かせるリュックサックを使用