



いよいよ来週は八ヶ岳登山ですね。毎朝、リュック登校する姿も堂々として頼もしく感じます。不安も大きいと思いますが、それ以上に雄大な自然の中での登山の経験や思い出は、きっとみなさんにとって大切な宝物になると思います。心も体も荷物も準備万端にして、八ヶ岳登山に向かいましょう！

前日までに

① 早寝・早起きで、体調をととのえておきましょう

平地では気温の高い日が続いていますが、山の天気は変わりやすく、どんな天気になるかわかりません。暑くても、寒くても、登山に耐えられるよう睡眠を十分に取しましょう。

★前日の夜は早めにお風呂に入って早めに布団に入りましょう



② 排便のリズムを整えましょう

便秘は、腹痛や乗り物酔いの原因になります。

朝起きたらコップ一杯の水を飲んだり、お腹を「の」の字マッサージしてみましょう。

③ 健康上不安のある場合は、事前準備はしっかりおこないましょう

★飲み慣れた自分の薬を忘れずに持っていきましょう。また、普段使っている塗り薬や目薬、湿布などがある人も持って行ってください。

★コンタクトレンズを使用する人は、装着時間のことや保存液、メガネや目薬の準備についてお家の方と相談をしておきましょう。山の上で目が痛くなったらツライですよ。

★足が痛みの心配がある人は、サポーターやテーピングを持っていきましょう。

④ 手足の爪を切っておく。

⑤ 登山前日の夕食は消化の良いものをしっかり食べましょう。

当日の朝

① 朝食は必ず食べる。(家またはバスの中で)

② トイレに行っておく

③ 朝、飲み薬のある人は忘れずに飲みましょう。

車に酔いやすい人は酔い止めの薬を飲みましょう！



裏面もよんでね！

登山中の注意

① 水分の取り方

水分は一度にたくさん飲まずに少量を何回にも分けて飲む。
水分補給が足りないと脱水症状を起こしたり、体温が上がって疲れやすくなりますが、飲みすぎも体がだるく感じられます。



② くつずれ

予防が第一。くつずれができそうな場所に最初から絆創膏を貼っておくのも◎。くつずれができたなら、なるべく早く（赤くなりはじめたくらいで）絆創膏をはりましょう。

★絆創膏を持っていきましょう。

③ 服装について

気温に合わせて着脱をこまめに行えると Good。汗をふき、体を冷やさないようにしましょう。夏の登山ですが天候によって、かなり寒い時もあります。防寒対策を確実に！

★一応、カイロを持っていきましょう。

カイロは肌に直接あてないこと。やけどをします！

夜寝る時は、はずしましょう。（低温やけど 予防のため）

④ 列を乱さず、走らない！ふざけない！

歩き方は、歩幅は小さく、早くもなく遅くもなく・・・列があいたりして走ったりすると余計に疲れます。

★岩場ではジャンプは禁物！ねんざや骨折につながります！！

山頂はかなり風も強くなり、危険な場所もたくさんあります。絶対にふざけたり、走ったりせず、心静かに八ヶ岳の雄大な自然を感じましょう。



⑤ トイレのタイミングを逃さない

山では「いつでもトイレに行ける」なんてことはありません。トイレを我慢することは腹痛など体調不良につながります。トイレのあるポイントでこまめにトイレに行っておくことも大切です。

山小屋で

① 夕食は、無理して食べすぎることのないように。

② 夜はしっかり眠ること。眠れなくても、横になって目を閉じていると体はずいぶん休まります。

騒ぐと周りの人に迷惑ですね。自然の中での集団生活です。思いやりが大切です。

※具合が悪くなったり、けがをした場合は、すぐに担任の先生や近くにいる先生、養護教諭（吉沢）に早めに伝えましょう。（看護師さんが同行してくださいます。心強いですね！）