

# ハイキング時の服装

1日の温度差が激しく、又天候によっても温度がかなり変化します。夏のハイキングは晴天で無風なら半袖でも問題ない場合もありますが、長袖のフリースやセーターを持ち歩き必要に応じて重ね着するのがいいでしょう。また、変わりやすい山の天候を考え、フード付きのウインドブレーカー(防水加工のあるもの)をお持ちいただくことをおすすめします。突然の寒さに対応する為、マフラー、手袋は効果的です。



マフラー  
帽子・手袋



フード付きの上着



## 高山病について

高山病とは高度の高い所で低酸素状態になった場合に体にきたす変調をいいます。主な症状としては、頭痛・めまい・吐き気・食欲不振・動悸・手足のむくみなどが挙げられ、発症する標高には個人差があります。

主な対策としては ● ゆっくり歩くよう心がける  
● 水分を多めに取る ● 十分な睡眠をとる  
● 飲酒を控える ● 体を締めすぎない服装を心がける  
などです。

体調に異常を感じた場合は早めに添乗員に相談いただくをお願いします。