

このニュースは都レンジャーの活動や、自然の情報などを皆様へお伝えするものです。



夏の登山シーズン到来！
今回はレンジャーがとある山に登った時のことをご紹介します。
面白かったこと、注意したこと、たくさんありました。
みなさんが夏山を楽しむときに参考にしてもらえとうれしいです！

事前準備

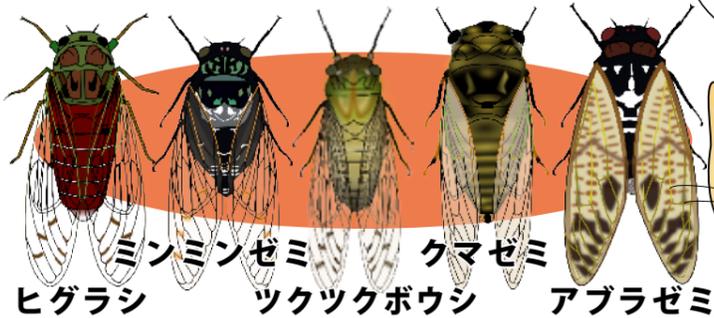
山に行くこと
にしたよ！
情報を集めて、
しっかり準備！

天気予報は？
登山道情報は？
登山計画書は書いた？
装備は？

- ・ビジターセンターのHPをチェック！
- ・事前に地図も眺めておこう。
- ・晴れの予報でも雨具は必須。
- ・万が一の時のヘッドランプや救急セットも忘れずに。

スタート！

ふもとに到着！
準備体操～！



どのセミかな??
じっくり観察しておこう。

セミの 抜け殻を 発見



暑くなってきた...
水を飲もう。

暑い！汗
だくになっ
てきた



熱中症に気を付けよう

- ・通気性の良い、汗の乾きやすい服装を心がけよう。
- ・こまめに水分補給を！
- ・スポーツドリンクなど電解質を含むものを摂取しよう。
- ・帽子をかぶろう。

滝だ！涼しい～！



お花 発見



レンゲショウマ

名前の由来は、花を下から見上げた時にハス（蓮）の花に似ている事、葉はサラシナショウマに似ている事からきている。

カニ 発見



サワガニ

一生淡水で暮らす（海に行かない）日本で唯一のカニ。
卵は母ガニのおなかの中で守られる。