

【長そで&長ズボン】

- ・虫刺されの防止と、日焼け対策に必要です。
- ・できるだけ白っぽい色のものが良いです。（黒っぽいと虫が寄ってきやすいよ）
- ・くるぶしやふくらはぎが見えていると虫に刺されたり、草で切っちゃうぞ。（7部丈のズボンは野外では×）

【長い くつ下】

- ・長ズボンと長い靴下で足元をしっかり守ってね。足元は特に虫にねらわれやすいよ！
- ・夜はズボンの裾（すそ）を靴下に入れてカバーしよう。ズボンの中に虫が入ってくるのを防げるよ。

【くつ】

- ・はきなれたスニーカーなど。できればハイカットのほうが良いよ。
- （夜道を歩きます。サンダルとかハイヒールは思わぬケガをしやすいのでさげよう）

【タオルや軍手】

- ・首や手は虫に刺されやすいよ。
- ・夜はタオルなどを首に巻こう。虫が服の中に入ってくるのも防げるよ。
- ・手は虫よけが落ちやすく、刺されやすいよ。軍手や手袋をはめて守ろう

【ぼうし】

- ・熱中症対策と、万が一ハチなどにねらわれた時に頭を守ります。夜も虫から守ってくれるよ。（帽子も明るい色のものが良いです。）

【はおれる上着】

- ・夜は20度くらいまで気温が下がり、露（つゆ）がおりて、思っているより寒くなるよ。ゆっくり星を眺められるように、長そでの上に1枚はおれる上着を準備しよう。

【虫刺され防止の注意点まとめ】 ※安心して星を眺めるために

- (1) 長そで長ズボンは必須
- (2) シャツの裾はズボンに入れる
- (3) ズボンの裾は靴下に入れてカバー（長い靴下 必須）
- (4) クツははきなれたスニーカーなど。ハイカット推奨。
- (5) 首元はタオルなどを巻いて服の中に虫が入るのを防ぐ
- (6) 帽子をかぶる事で髪の毛の中に虫が入るのを防ぐ。
- (7) 軍手や手袋をはめよう。シャツの袖口は手袋の中へ。
- (8) 夜は思ったより寒くなるので、上着を1枚はおる。
- (9) ときどき、服に虫がくっついていないかお互い確認しあう。

【虫除けについて】

※服装でカバーするのが7割。加えて虫除けをする事で防止効果が高まります。

※虫除けは汗で落ちたり、時間が経つと効果が薄れます。折にふれて塗り直します。

※次の点を参考に、ご自分にあった虫除けを選んでください。

<主成分がディートのもの>は最も多くの種類の虫に効果があります。刺激が強く、子供さんには使用制限があります。また衣類やプラスチック・皮製品などを痛める場合があります。

<主成分がイカリジンのもの>は蚊、ブユ、アブ、マダニなど特に気をつけたい虫にディートと同じくらいの効果があります。比較的、肌にやさしく、使用制限がないのでこまめに塗り直すことで虫除け効果が高まります。濃度15%のものが効果が長続きします。

<天然成分のもの>は種類が多く、効果も様々です。お気に入りのものを見つけて、こまめに塗布する事で、一定の虫除け効果を発揮します。イカリジンのものと併用するのも良いかと思われまます。