

ホロホローの森を散策する前に

1 服装

服装は、夏場でも虫除け対策として、**長そでのシャツに長ズボン**を着用し、**歩きやすい靴**を履きましょう。また熱中症、脱水症状対策として**帽子と水筒**を忘れずに持っていきましょう。

2 連絡

森に入るときは、もしもに備え、**家族などに行先を伝えましょう**。場所によっては携帯電話が通じないところもあります。また一人ではなく、できるだけ**複数で散策しましょう**。

ホロホローの森を楽しんで歩くために

ホロホローの森の中には、たくさんの生きものがすんでいます。その中には、人間に危害を加える有害な動物や有毒な植物も少なくありません。森の中で出会いそうな危険な生きものをいくつか紹介します。

1 有害動物(ハブ、ハチなど)

ハブは夜行性で**昼間は洞穴や岩陰、茂みに潜んでいます**。このような場所には**近づかないようにしましょう**。もしもハブに噛まれてしまったら、他の人に背負ってもらうなどして、医療機関に必ず行きましょう。

ハチに刺されると、痛みや腫れのほか、アレルギー症状によるアナフィラキシーショックなどで死にいたることもあります。ハチや**ハチの巣**を見つけたら、**むやみ**



に近づかず、その場からはなれましょう。

毛虫の中には、ドクガの幼虫も含まれています。ドクガの幼虫の毛が皮膚に刺さると炎症をおこすことがあります。**むやみに毛虫に触らないように**しましょう。

2 有毒植物(クワズイモ、ハゼノキなど)

クワズイモ、ハゼノキなど、食べると食中毒をおこしたり、触れると皮膚炎をおこしたりする**有毒植物**が生息しています。森の植物を**むやみに触ったり、食べたりしないように**しましょう。また、ハゼノキに弱い人は木の側を通るだけで、皮膚炎症を起こすことがあります。炎症がひどい場合は、医師の手当てをうけましょう。



守ってほしいマナーとルール

- ・森は生きものたちのすみかです。私たちがお邪魔するという謙虚な気持ちを持ちましょう。
- ・**植物の枝葉を折ったり、動物をむやみに採らないように**しましょう。
- ・**ゴミは持ち帰りましょう**。
- ・道を外れて歩くと、崖から落ちたり、生きものを踏みつぶしてしまったりします。**整備された道を歩きましょう**。

