

第一景 服装の準備

要Checkびん!

キーワードは 「防水・防汗・防寒」

- 濡れないこと：水が浸みると一気に体が冷えてしまいます。
- 汗を逃がすこと：作業を始めると暑くなり汗をかきます。汗対策は万全に。
- 寒くないこと：始め暖かく、途中から体温調整しやすいように重ね着がオススメ。



ポイント 役割に合った服装

- 雪かきする人：寒くない服装
- それを見守る人：暖かい服装

ぼうし(ヘルメット・山笠)

- 頭が濡れない対策は必須です
- 寒いときは毛糸の帽子
- 地上作業は落雪に備えてヘルメット
- 耳をおおわずに音が聞こえるように

マフラー、ネックウォーマー

- 雪が降るときは襟首から雪が入って冷たくなります
- 汗ふきもかねて首にタオルを巻いてもOK
- 寒いときにはマフラー(暑すぎないように)

上着

- 防水性に優れたもの目立つ色。丈は長め
- 暑くなるので、薄手のものがオススメ
- 透湿性の素材が理想的

長靴

- 水漏れしないもの
- 底の溝が深く、滑りにくいもの
- 中に雪が入らないように膝下までしっかりと覆うもの。ヒモ付き
- 暖かいものを(足先は冷えやすい)



下着

- 吸水性が良く乾きやすい素材を選びましょう
- 綿やウールの下着を重ねるのもオススメ
- 背中にタオルを入れて汗をかいたら抜くのもOK

手袋

- 水が染み込まない滑りにくいもの
- 厚すぎると作業しにくい

ズボン

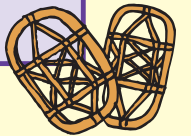
- 防水性に優れ、風を通さないもの
- お尻の防水・断熱が良いと、雪に座って休憩できます

靴下

- 吸水性が良く、乾きやすい素材を選びましょう
- 綿の靴下とウールの靴下を重ねるのもオススメ
- 足先が冷えないよう長靴と合わせて万全の準備を

上級編 かんじき

- 最初の道つけや屋根の上での滑り止めとしてかんじきがよく使われています。



コラム 快晴の日には...

- 快晴の日の除雪は気分が良くはかどるのですが、雪が解けて柔らかくなり滑りやすくなるので要注意です。
- 雪は反射率が高く、眩しいので、雪目になることがあります。サングラスと日焼け止めの用意を。

Scene 1: Clothing Requirements

Check this out!

Keywords waterproof, prevent sweat, cold protection

- **Do not get wet** : Once you get soaked, your body will quickly get cold.
- **Release heat** : Snow removal work makes you hot and sweaty.
- **Protect from cold** : Keep warm at the beginning. To control body temperature, layered clothing is recommended.



Point The right material for the right situation

- The snow remover on the roof wears anti-cold clothes.
- The watcher on ground wears warm clothes.

Head gear

- Waterproof head gear is a very useful measure.
- A woollen cap is effective in cold weather.
- A helmet is recommended while doing ground work to protect against falling snow.
- Do not fully cover your ears to be able to hear ambient noise.

Scarves and neck warmers

- Snow can easily go down your neck.
- Putting a towel around your neck also helps and is good for absorbing sweat.
- Scarves also help especially in severe temperatures but be careful not to overheat.

Outer clothes

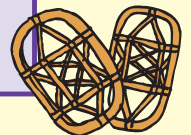
- Water proof, bright coloured and long length clothing is recommended.
- As it is easy to overheat, a thin layer rain coat is recommended.
- Moisture permeable material is advisable.

Boots

- Water proof
- Non slip soles
- Long boots which cover up to the knees (with laces).
- Heat insulation material inside. (feet get cold easily).

Advanced course KANJIKI snow shoes

- Japanese Kanjiki snow shoes are often used to make paths and to prevent slipping on the roof.



Inner clothes

- Water absorbent and quick drying.
- Cotton or woollen material can be layered.
- It is a good idea to put a towel down your back.

Gloves

- Water resistant, non slip.
- Thick gloves hamper smooth work.

Trousers

- Water proof, wind proof.
- Thick, water proof and heat insulated material is useful for sitting in the snow.

Socks

- Water absorbent, quick drying.
- Cotton or woollen material can be layered.
- Proper socks and boots are needed to keep feet warm.

Safety Column On sunny days

- People feel good and are often able to work well on sunny days but the snow melts more quickly and becomes slippery so be careful! To prevent snow blindness and sunburn caused by the UV reflection you should wear sun glasses and put on sunscreen.