

登山予定



自分のゴミはすべて持ち帰ります！
絶対に石や物を投げてはいけません！

高山病にならないためには、
おおきく息をはく。
とにかくはく。
おしゃべりや
歌を歌うのも効果的。



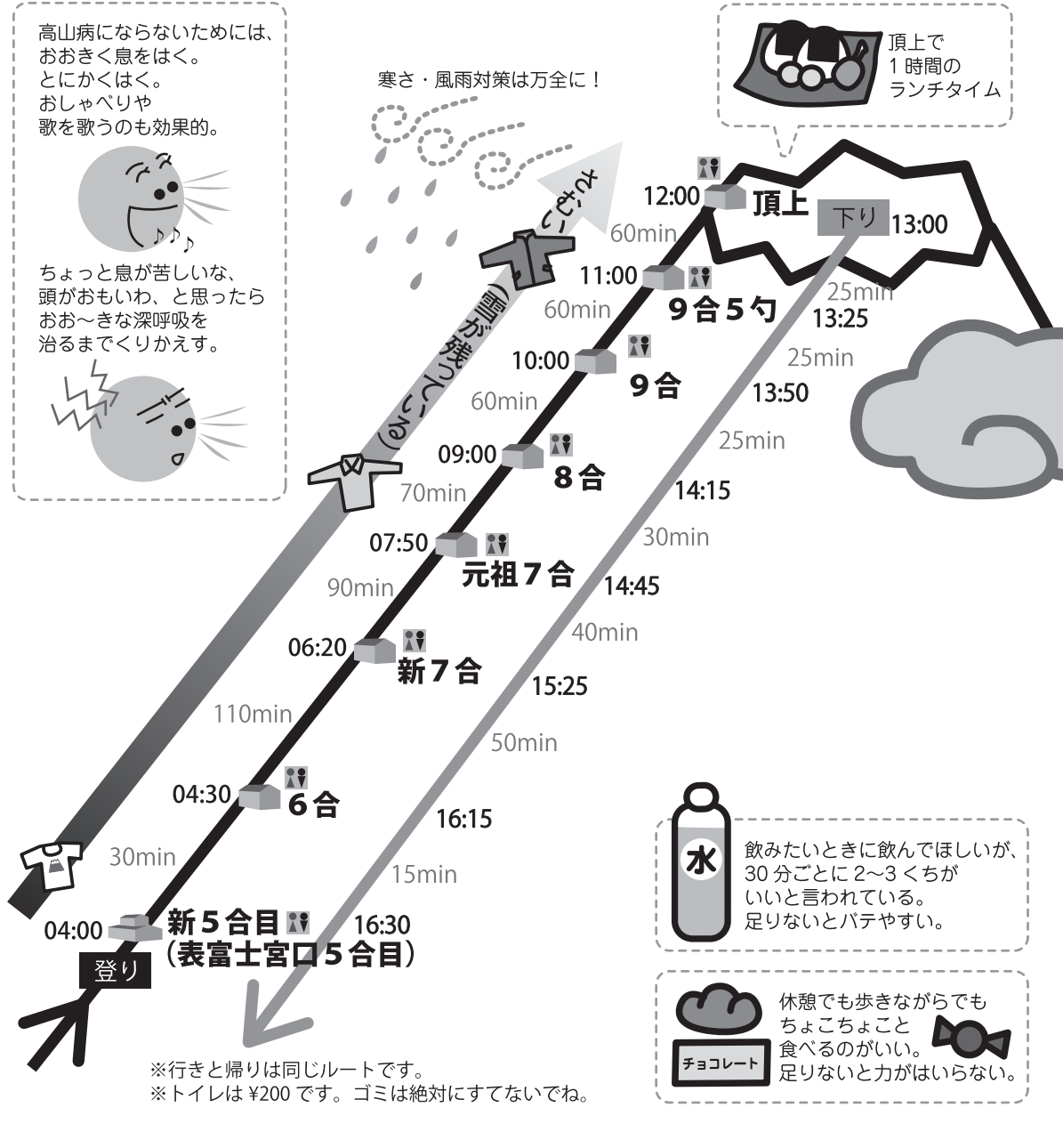
ちょっと息が苦しいな、
頭がおもいわ、と思ったら
おおきな深呼吸を
治るまでくりかえす。



寒さ・風雨対策は万全に！



頂上で
1時間の
ランチタイム



飲みたいときに飲んでほしいが、
30分ごとに2~3くちが
いいと言われている。
足りないとはてやすい。



休憩でも歩きながらでも
ちょこちょこ
食べるのがいい。
足りないとかがはいらない。