

持 ち 物

表の中にあるものは、どんなに小さなものでも、**必ず1つ1つに名前を書**いてください。

	持ち物	数	備考
当日受付へ	参加カード	1	
当日班付へ	健康チェックシート	1	ホームページより、2020年度改訂版をダウンロード。
	持薬(酔い止め含む)	日数分	必要な人のみ。健康チェックシートに内容を記入。
	しおり	1	
	弁当	1	初日分。おにぎりなど、食べやすく、容器は処分できるもの。
	水筒 ★	1	お茶か水。中身は現地で補充。本体が軽いもので、ペットボトル不可。
	ウェットティッシュ		おしぼりとして。
	帽子	1	必ず必要です。
	着替え	3組	シャツ・ズボン・パンツ・靴下で1セット。汗をかきやすい場合は1枚多めに。
	長ズボン	2	薄い生地のもの。
	長そでの服	1	長袖のTシャツ、または薄い生地の上着。
	ヘッドライト	1	両手を開けるために頭につけるライトをご用意ください。予備電池含む
	水着	1	翌日までに乾かないことがあるので2枚あると便利。
	ラッシュガード	1	速乾性のシャツも可。
	マリンシューズまたはマリンブーツ	1	ケガ防止のため、靴下の上にマリンシューズを履いて海に入る。
	ビーチサンダル	1	海に行くときに履いていきます。
	水中マスク ★	1	自分の顔の大きさに合うもの。
	スノーケル ★	1	自分の口の大きさに合う物をご用意ください。排水弁のあるもの。
	足ひれ ★	1	マリンシューズを履いた上に着用します。必ず試着をしてください。
	軍手 ★	2	野外主婦と岩場の海で使います。自分の手のサイズに合ったもの。
	フェイスタオル ★	3	汗をかきやすい場合は1枚多めに。
	小さいリュック	1	上記の★の品物が入るサイズのリュック。海に行くときに使います。
	スポーツタオル	1	バスタオルの代用として。
	パジャマ	1	普段着ているようなもの。(朝夕は都内よりも涼しめ。長袖の必要はなし。)
	ハミガキセット	1	
	ハンカチ・ティッシュ	適当	
	ビニール袋	4	レジ袋の大きさ。
	大きめのビニール袋	2	45ℓくらいの大きさ。汚れ物用。
	雨具(カッパ)	1	晴れ予報でも必須。上下別のズボンがあるもの。ポンチョ不可。
	かさ	1	折りたたみのもの。
	筆記用具	1	鉛筆、消しゴム。
	虫よけ・虫さされの薬	1	必要な人のみ。
	予備のマスク	2	感染予防のため、記名必須。
	おこづかい	1	お土産を買う程度(1000円~2000円)

・**荷造りは必ずお子様と一緒にしてください。どこに何が入っているか、新調したものも、確認をお願いします。**

- ・荷物1つにまとめ、背負うことのできるリュックに入れて下さい。(キャリアバックは不可。宅配便利用不可。)
- ・入浴用の石けんやシャンプーはこちらで用意しますので不要です。アトピー等で専用の物が必要な場合はお持ちください。
- ・髪が長い場合は、髪ゴムをご用意ください。活動中や食事中は髪を束ねます。
- ・おやつ(行動食あり)、おもちゃ、遊び道具、交通系ICカード、携帯電話はお持ちにならないでください。
- ・個人の持ち物の不備による事故や怪我は責任を負いかねます。