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 | 今年度初めての参加の場合は、解散時にお渡しします。 |
| **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。水筒もリュックの中へ。 |
| ウェットティッシュ | |  | おしぼりとして。 |
| 帽子 | | １ |  |
| 着替え | | ２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 | | １ | 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。 |
| 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。川の格好→水着 ＋ ラッシュガード ＋ ウエットスーツ(貸出)。 |
| ラッシュガード | | １ | 速乾性のシャツも可。 |
| 川用の靴・靴下 | | １ | マリンシューズ、または上履き。  ケガ防止のため、靴下の上に靴を履いて川に入る。セットで用意。 |
| プール用ゴーグル | | １ | 水中マスクも可。 |
| フェイスタオル | | ２ | 汗をかきやすい場合は1枚多めに。 |
| 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 | | ３ | 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。 |
| 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。 |
| 1ℓの牛乳パック | | 1 | 3日目の朝食調理に使用。洗って乾かし、切り開かずに折りたたんだ状態。 |

・**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。**

・荷物は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。運搬はお手伝いいたします。(宅配便不可。)

・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。健康チェックシートにも記入をお願いします。

・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。束ねるのはお手伝いいたします。

・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。