

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。
着替え		1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。
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。つま先からかかとまでしっかり覆うもの。 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。
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(レジ袋)		3	レジ袋の大きさ。
大きめのビニール袋		1	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。(傘をさすときはお手伝いいたします)
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。

- ・**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、新調したのものも、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。