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 | 事前に送付いたします。 |
| **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 |  |
| ★水筒(お茶か水) | １ | 中身は現地補充。本体が軽いもので、ペットボトル不可。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 | 必須。 |
| 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。 |
| 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、靴下の上にシューズを履いて海に入る。セットで用意。 |
| ビーチサンダル　 | １ | 海に行くときに履くもの。 |
| ★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、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。試着必須。 |
| ★軍手(海用・野外炊事用) | ２ | 手の大きさに合ったもの。木綿素材。ゴムのポチ付は海用は可、炊事用は不可。 |
| ★フェイスタオル | ２ | 汗をかきやすい場合は1枚多めに。 |
| 小さいリュック・リュックカバー | １ | 上記★のものが入るサイズ。海に行くとき用。カバーは45ℓ袋でも可。 |
| ウエストポーチ | １ | 軍手やヘッドライトなどの小物入れとして。 |
| 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(小) | ５ | 台所で使うようなポリ袋の大きさ。30×20㎝くらい。 |
| ビニール袋(中) | 4 | レジ袋の大きさ。 |
| ビニール袋(大) | 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。 |
| ヘッドライト・予備電池 |  | 両手を空けるため、頭につけるタイプのもの。 |
| 筆記用具 | １ | 鉛筆、消しゴム。 |
| 虫よけ・虫さされの薬 | １ |  |
| 予備のマスク | ２ | 感染予防のため、記名必須。 |
| おこづかい | １ | おみやげ用、1000円～2000円程度。必ず財布に入れる。 |

・**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､**両肩で背負うことのできるリュック**に入れて下さい。 (キャリーバック不可。宅配便利用不可。)

・**初日のお弁当**、寝袋、ウエットスーツはこちらで用意しますので不要です。

・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。

・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。