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 | 初参加または今年度初回の方は、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 |  |
| 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(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 | | １組 | シャツ・ズボン・下着上下(肌着・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。 |
| 防寒着(ダウンやフリースなど) | | １ | 気温が氷点下まで下がることもあるため、寒さをしのげる暖かいもの。 |
| 手袋 | | １ | 防寒用として。 |
| 軍手 | | １ | 手の大きさに合ったもの。木綿素材。 |
| マリンシューズ | | １ | かかと全体までしっかり覆っているもの。上履き代用可、ビーチサンダル不可。 |
| 水着・ラッシュガード | | １ | サーモンウォッチングの服装  →水着＋ラッシュガード(または長袖のTシャツ)＋ウェットスーツ(貸出) |
| フェイスタオル | | １ | 汗をかきやすい場合は1枚多めに。 |
| スポーツタオル | | １ | バスタオルとして。 |
| 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 | 45リットルくらいの大きさ。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。取り扱いはスタッフが支援。 |
| 筆記用具 | | １ | 鉛筆、消しゴム。 |
| 予備のマスク | | ２以上 | 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、宅配便不可。)

・寝るときは、翌日の服装に着替えてふとんに入ります。パジャマは不要です。

・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。束ねる際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。