

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参加の方は、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	本体が軽いもので、ペットボトル不可。リュックの中へ。中身は現地補充。
ウェットティッシュ		適当	おしぼりとして。
ハンカチ・ポケットティッシュ		適当	
帽子		1	
着替え		6組	シャツ・下着上下・靴下で1セット。 汗をかきやすい場合は1セット多めに。
長そでの服		2	長袖のTシャツ、または薄い生地の上着。
長ズボン		4	薄い生地のもの。キュロットスカート、レギンス、7分丈不可。
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。 ※スノーケリング→水着 + ラッシュガード + ウェットスーツ(貸出)。
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。
★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(海用)		1	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。
フェイスタオル(温泉・シャワー用)		2	温泉入浴時は、洗い場で体を洗い、脱衣所に出る前に体を拭くもの。 ※体を拭いてから出ることを、ご家庭でもご確認ください。
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・ハブラシ・コップ		1ずつ	感染予防のため。うがいコップも必須。
ビニール袋(小)		5	台所で使うようなポリ袋の大きさ。30×20cmくらい。
ビニール袋(中)		5	レジ袋の大きさ。
ビニール袋(大)		3	45ℓくらいの大きさ。汚れ物用。
カッパ		1	晴れ予報でも必須。上下に分かれた、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ずつ	必要な人のみ。
ヘアブラシ・髪ゴムの予備		適当	髪が長い人のみ必須。感染予防のため、貸し借りはなし。
予備のマスク(1日1枚+予備数枚)		7以上	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、新調したのものも、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。