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 |  |
| 弁当 | １ | 初日分。おにぎりなどの食べやすいもの。容器は処分できるもの。 |
| 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 |  | おしぼりとして。 |
| ハンカチ・ポケットティッシュ | 適当 |  |
| 着替え | １組 | シャツ・ズボン(スカート不可)・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 | １ | 長袖のTシャツ、または薄い生地の上着。 |
| 長ズボン | ２ | 薄い生地のもの。 |
| 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。※川あそびの服装→水着 ＋ ラッシュガード。 |
| ラッシュガード | １ | 速乾性のＴシャツでも可。 |
| 川あそび用の靴・靴下 | １ずつ | マリンシューズ、または上履き。つま先からかかとまで覆われているもの。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(川あそび用) | １ |  |
| フェイスタオル(おふろ用) | １ | 入浴時、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 | 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。 |
| 虫よけ・虫さされの薬 | １ | 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) | ３ | 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。)

・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。束ねる際はお手伝いいたします。

・おやつ、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。