

# 持ち物

ひょう なか ちい  
表の中にあるものは、どんなに小さなものでも、かなら 必ず1つ1つに名前をなまえ か 書いてね！

ようい 用意✓	なまえ 名前✓	もちもの 持ち物	かず 数	ほごしゃのほうへのほご 保護者の方への備考
		とうじつうけつけ 当日受付へ	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。
		けんこう 健康チェックシート	1	ホームページよりダウンロード。
		とうじつばんづき 当日班付へ	じっすうぶん 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	
		べんとう 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。
		すいとう ちゃ みず 水筒(お茶か水)	1	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。中身は現地で補充。
		ウェットティッシュ	1	おしぼりとして。
		ハンカチ・ポケットティッシュ	てきとう 適当	
		ぼうし 帽子	1	
		きが 着替え	1 組	シャツ・ズボン(スカート不可)・下着上下(肌着・パンツ)・靴下で1セット。 ヒートテックの肌着やタイツも、寒さ対策におすすめ。 汗をかきやすい場合は1セット多めに。
		ぼうかんぎ 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。
		てぶくろ 手袋	1	手の大きさに合ったもの。防寒用として、暖かい素材のもの。
		ぐんて 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		つま先からかかとまで全体をしっかり覆うもの。上履き可、ビーチサンダル不可。
		みずぎ 水着・ラッシュガード	1 ずつ	長袖のTシャツも可。 ※サーモンウォッチング→水着 + ラッシュガード + ウェットスーツ(貸出)
		あせ 汗ふきタオル	1	汗をかきやすい場合は1枚多めに。
		フェイスタオル	1	温泉入浴時に、洗い場で体を洗い、脱衣所に出る前に体を拭くために使います。 ※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。
	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。
	雨具（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。取り扱いがスタッフが支援。
	筆記用具	1	鉛筆、消しゴム。
	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)	3以上	感染予防のため、記名必須。

## さいごに

### チェックしてみよう！

- ✓ 全部用意はできた？
- ✓ 全部に名前が書いてある？
- ✓ リュックに自分で入れられる？
- ✓ どこに何が入っているか、わかる？

### 【保護者の方へ】

- ・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ください。  
(ショルダーバッグ キャリーバッグ不可。宅配便は使えません)
- ・寝るときは、翌日の服装に着替えて寝袋に入ります。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、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。



### 【服装】

- ・必ずマスク着用、帽子はかぶった状態でご集合ください。
- ・汚れてもよい服装と履き慣れた運動靴、長袖、長ズボン(キュロットスカート、レギンス、7分丈不可)でご参加ください。
- ・朝夕は冷え込み、場合によっては氷点下になることもあります。防寒を考慮した服装をご準備ください。
- ・髪の長い子は、必ず髪を束ねて来てください。      ・雨天時は、雨具（カッパ）を着て活動します。雨予報でなくても必ずお持ちください。