

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。


用意✓	名前✓	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	
		チャレンジハイクの目標カード	1	前日までに記入、当日持参。
		弁当	1	初日分。おにぎりなど、食べやすいもの。
		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。中身は途中補充。
		ウェットティッシュ		おしぼりとして。
		帽子	1	必須。
		靴下の替え	2~4	小1~2年 2枚 小3以上 4枚
		防寒着 (ダウン フリースなど)	1	状況により冷えこむことがあります。防寒用として、お持ちください。
		軍手 または 手袋	1	手の大きさに合ったもの。防寒用
		フェイスタオル	1	
		ザックカバーまたは45ℓのゴミ袋	1	雨が降っている時にリュックが濡れないようにします
		しきもの	1	
		ハンカチ・ティッシュ	適当	
		ビニール袋	2	レジ袋の大きさ。
		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。取り扱いがスタッフが支援。
		予備のマスク	3	感染予防のため、記名必須。ハイク中にも使用。

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。
- 
- 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。束ねる際に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。
 - 汚れてもよい動きやすい服装、長ズボンはジーパンなどピッタリしたズボンは好ましくありません。伸縮性のあるものをお勧めします。
 - 靴下を履いてない人も、チャレンジハイクでは靴下を履いて歩きます。足首まである靴下をご使用ください。
レッグショートソックはおやめ下さい。
 - 靴はいつも履いている、履き慣れたもので、靴底のしっかりした運動靴で参加してください。
足に合ったサイズか、やや大きめのものが良いです。（長距離を歩くと足はだんだんむくんでいきます）もし、靴を新調される場合は、1週間程度履き慣らし靴が足に馴染むようにしてください。馴染まない靴は、靴ずれやマメの原因になります。
 - 靴ずれをおこしやすい人で、おこしやすい箇所がわかっている人は、予めカットバンなどを貼って来られると、その分、靴ずれになりにくいです。
 - 髪の長い子は、必ず髪を束ねて来てください。
 - 雨天時は、カッパを着て活動します。
- 
- 