

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つに名前を書いてね!

用意✓	名前✓	持ち物	数	保護者の方への備考
		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	事前に送付いたします。
		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使用方法や内容を記入。
		参加のしおり	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。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	適当	
		帽子	1	集合時にかぶってきてください。
		着替え (下着も含む)	2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。(虫刺され予防)
		長ズボン	1	薄い生地のもの。(虫刺され予防)
		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。 ★川遊びの服装→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Tシャツでも可。
		川あそび用の靴・靴下	1	マリンシューズ、または上履き。つま先からかかとまでが覆われているもの。 ケガ防止のため、靴下の上に川用の靴を履いて川に入る。セットで用意。
		プール用ゴーグル	1	水中マスクでも可。
		タオル 30 cm 80 cm	2	① 薄手のタオル→温泉でもらうような薄手のタオル。入浴の際洗い場でこのタオルで体を洗い、脱衣所に出る前に体を拭くもの。※集団での入浴の際には体を拭いてから出るのがマナー。 ② 洗面後に顔を拭くなど、通常のタオルとして使う。
		スポーツタオル	1	バスタオルとして。

	パジャマ	1	普段着ているパジャマ。(朝夕は都内よりも涼しめ。長袖の必要はなし。)
	コップ・ハミガキ・ハブラシ	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。汚れ物入れる為に使う。
	カップ	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。
	筆記用具	1	鉛筆、消しゴム。
	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	適宜	髪が長い人は必須。感染予防のために貸し借りはしません。
	予備のマスク(1日1枚+予備)	4	感染予防のため、記名必須。
	1 リットルの牛乳パック	1	3 日目の朝食調理に使用。洗って乾かし、切り開かずに折りたたんだ状態。

さいごに

チェックしみよう！

- ✓ 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】

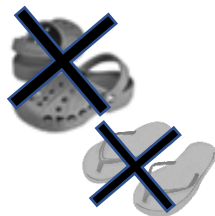
- ・荷造りは必ずお子様と一緒にしてください。どこに何が入っているか、新調したのも、確認をお願いします。
- ・荷物は1つにまとめ、両肩で背負うことのできるリュックに入れて下さい。(宅配便不可。)
- ・入浴用のせっけんやシャンプーは、こちらで用意しますので不要です。
- ・アトピー等で専用の物が必要な場合はお持ちください。健康チェックシートにも記入をお願いします。
- ・髪が長い場合は、髪ゴムをご用意ください。活動中や食事中は髪を束ねます。束ねる際はお手伝いいたします。
- ・おやつ、おもちゃ、遊び道具、交通系 IC カード、携帯電話、就寝時のぬいぐるみなどはお持ちにならないでください。
- ・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。



【川あそび用の靴】

不向きです↓

おすすめ ↓



【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。
- ・集合時は半ズボンでも構いません(スカートは不可)。
- ・汚れてもよい服装と履き慣れた運動靴でご参加ください。
- ・髪の長い子は、必ず髪を束ねて来てください。ヘアブラシ・予備の髪ゴムも必ずお持ちください。
- ・雨天時は、カップを着て活動します。カップは必ずお持ちください。