

もちもの

どんなにちいさなものでも、かならず1つ1つに なまえを かいてね!

ようい ✓	なまえ ✓	もちもの		かず	保護者の方への備考
		当日受付へ	さんかカード	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	けんこうチェックシート	1	事前に送付いたします。
			くすり	2日分 ^{ふつかぶん}	必要な人のみ(酔い止め含む)。健康チェックシートに内容を記入。
		さんかのしおり		1	
		おべんとう		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 (おちゃ か みず)		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		1 ^{てきとう} 適当	
		きがえ		1 セット	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。
		ながそでの ふく		1	長袖のTシャツ、または薄い生地の上着。
		ながズボン		1	薄い生地のもの。キュロットスカート、レギンス、7分丈は不可。
		あせふき タオル		1	乗馬等の活動時用。汗をかきやすい場合は1枚多めに。
		タオル 30 cm	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> ① ②のタオル共にこのくらい の大きさのタオルをご用意 ください 80 cm </div>	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。

	すこし おおきい タオル	1	スポーツタオルのサイズ。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。)
	はみがき・はぶらし・コップ	1 ずつ	感染予防のため。うがいコップも必須。
	ビニールぶくろ	3	レジ袋の大きさ。 9
	おおきい ビニールぶくろ	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。※取り扱い支援します。
	むしよけ・むしさされの くすり	1 ずつ	必要な人のみ。
	かみの ブラシ・かみの ゴム	適当	髪が長い人のみ必須。ゴムは予備として。感染予防のため、貸し借りはなし。
	よびの マスク	3	1 日 1 枚+予備。感染予防のため、記名必須。

さいごに チェックしましょう！

- ✓ ぜんぶ よういが できたかな？
- ✓ ぜんぶに なまえが あるかな？
- ✓ ひとりで リュックに いれられるかな？
- ✓ どこに なにがはいっているか、わかるかな？

【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、就寝用のぬいぐるみなどはお持ちにならないください。
- 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】・必ずマスク着用でご集合ください。帽子は貸し出しますので不要です。

- 集合時は半ズボンでも構いません(スカートは不可)。現地で活動前に着替えます。
- 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。
- 雨天時は、カッパを着て活動します。