

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 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。 |
| | | くすり | 3日分 | 必要な人のみ(酔い止め含む)。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 | |
| | | 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 | 適宜 | 数は適宜。 |
| | | きがえ (下着も含む) | 2 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。(虫刺され予防) |
| | | ながズボン | 1 | 薄い生地のもの。(虫刺され予防) |
| | | みずぎ | 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。 |
| | | ラッシュガード | 1 | 速乾性のシャツでも可。 |
| | | かわあそびの くつ・くつした | 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。 |
| | | タオル 30 cm 80 cm 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 | 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・はみがき・はぶらし | 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。 |
| | 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。使用時はお手伝いします。 |
| | むしよけ・むしさされの くすり | 1 ずつ | 必要な人のみ。 |
| | ヘアブラシ・髪ゴムの予備 | 適宜 | 髪の長い人のみ必須。感染予防のため貸し借りは無し。 |
| | マスク | 4 | 1 日 1 枚+予備。感染予防のため、記名必須。 |
| | ぎゅうにゅうパック | 1 | 1 リットル。2 日目の昼食調理に使用。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！

- ✓ 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？

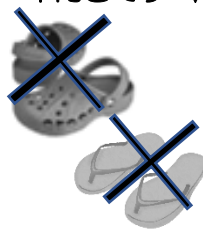
【保護者の方へ】

- ・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】

- ・必ずマスク着用でご集合ください。
- ・色帽子を貸し出しますので、帽子は必要ありません。
- ・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。