

持ち物

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

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。
			リフト代	1	2000 円。名前と金額を封筒表面に記入。
			宅配便の送り状コピー	1	対象：往復便を利用した人。受付に提出
			宅配便の復路用記入済伝票	1	対象：復路のみ着払いで宅配便を利用する人。
		当日班付へ	健康チェックシート	1	参加のしおりに同封。ホームページからダウンロードも可能。
			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。
		当日の荷物 (宅配便利用の方も含め全員)	※小さいリュック (宅配を利用しない方は不要)	1	宅配を利用した方は小さいリュックが必要。 以下★のついたものを小さいリュックに入れてくる
			★参加のしおり	1	
			★弁当	1	初日分。新幹線の車内で食べるため、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	新幹線の車内用。片道で飲む程度の量が入る、本体が小さくて軽いもの。 ペットボトル不可。リュックの中へ。復路分の現地補充。
			★ウェットティッシュ	1	おしぼりとして。
			★ハンカチ・ティッシュ	適当	
			大きなリュック	1	両肩で背負うことのできるもの。キャリアバック不可。※宅配便→保護者資料参照。
		スキーウェア	1	しっかりとしたフード付きで、上下に分かれたもの。 スキーズボンのすそが、スキーブーツの上にかぶせられるようなもの。	
		長靴またはスノーブーツ	1	足首から雪が入るのを防ぐため、できるだけ丈の長いもの。 スキー以外の活動で屋外に出るときに着用。集合解散時に着用でも可。	
		帽子	1	毛糸などの暖かいもの。耳まで隠れるもの。	
		手袋	1	毛糸などの暖かいもの。ミトン不可。	

	スキー用の手袋	2	防水のもの。ミトン不可。翌日までに乾かない場合に備えて2つ用意。
	スキー用のゴーグル	1	顔の大きさに合ったもの。ケガ防止のため、サングラス不可。
	スキー用のフリースまたはセーター	1	
	スキー用のアンダーウェア	2	下着の上に着るもの。ハイネックがあたたかくておすすめ。
	スキー用のアンダータイツ	2	スパッツの代用でも可能。
	スキー用の靴下	3	厚手で、あたたかい素材のもの。
	着替え	2組	アウターのシャツ・ズボン(スカート不可)・下着上下・靴下で1セット。 普段着ているような衣類(宿舍内は暖房完備)。
	パジャマ	1	普段着ているもの(宿舍内は暖房完備、就寝時に着替え)。
	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	バスタオルとして入浴後に体を拭く。濡らしては使わない。
	ハミガキセット(ハミガキ ハブラシ コップ)	1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。
	予備のマスク	4	感染予防のため、記名必須。

最後にチェックしましょう!

- ✓ 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。
- ・入浴用のせっけんやシャンプーは、宿に用意がありますので不要です。
- ・髪が長い場合は、ヘアブラシと髪ゴムを複数ご用意ください。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。