

あそびむし じょうばキャンプ

もちもの

どんなにちいさなものでも、からうず 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	ふつからん 2日分	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 カみす)	1	本体が軽い物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	おしほりとして。
		ハンカチ・ポケットティッシュ	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 幅 30 cm 長さ 80 cm	2	<p>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</p> <p>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。</p> <p>② 洗面後に顔を拭くなど、通常のタオルとして使う。</p>

	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 すつ	感染予防のため。うがいカップも必須。
	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。
	上下にわかれた 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。※取り扱いは支援します。
	むしよけ・むしさされの くすり	1 すつ	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。
	マスク(任意)		各ご家庭で、使用するかどうか、持参するマスクの枚数もお決めください。

さいごに

- ### チェックしちゃう！
- ✓ せんぶ よういが できたかな？
 - ✓ せんぶに 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】・帽子は貸し出しますので不要です。マスクは任意。

- ・集合時は半ズボンでも構いません(スカートは不可)。現地では長ズボンで活動します。到着後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。