

ワイルド川遊びキャンプ

持ち物

表の中にあるものは、どんなに小さなものでも、**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 + ウエットスーツ(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 幅 30 cm 長さ 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。 |
| | 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。 |
| | 1リットルの牛乳パック | 1 | 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。 |
| | 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?

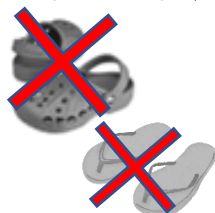
【保護者の方へ】

- ・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】

- ・帽子はかぶった状態でご集合ください。マスク着用は任意。
- ・集合時は半ズボンでも構いません(スカートは不可)。
- ・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、カッパを着て活動します。カッパは必ずお持ちください。