

乗馬2泊キャンプ① ②

持ち物

ひょう なか ちい かなら なまえ か
 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	
		着替え	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。
		長ズボン	2	乗馬の際に、馬の鞍で足がすれるのを防ぐため。虫よけのため。 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。
		汗ふきタオル	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 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	3	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	普段着ているようなもの。(朝夕は都内よりも涼しめ。長袖の必要はなし。)

	ハミガキ・ハブラシ・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。
	上下に分かれたカッパ	1	晴れ予報でも必須。雨天の場合は、カッパを着て乗馬。 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。
	軍手	1	手の大きさに合ったもの。木綿素材。野外炊事用のため、ゴムのポチ付不可。
	ヘッドライト・予備電池	1	両手を空けるため、頭につけるタイプのもの。
	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	適当	髪が長い人のみ必須。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 チェックしてみよう！

- ✓ 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。



【 服装 】

- ・帽子はかぶった状態でご集合ください。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)。現地ではずっと長ズボンとなります。到着後、活動前に長ズボン履き替えます。
- ・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。上下に分かれたカッパを必ずお持ちください。