

# 川の探険キャンプ

## 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	
		とうじゅうげつけ 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。
		とうじつばんつき 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。
			じやくよどらく 持薬(酔い止め含む)	にっすうぶん 日数分	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)		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。(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 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	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。
	カップ	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(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!

- ✓ 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】

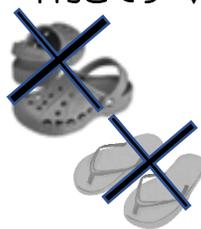
- ・荷造りは必ずお子様と一緒にしてください。どこに何が入っているか、新調したのものも、確認をお願いします。
- ・荷物は1つにまとめ、両肩で背負うことのできるリュックに入れて下さい。(宅配便不可。)
- ・入浴用のせっけんやシャンプーは、こちらで用意しますので不要です。
- ・アトピー等で専用の物が必要な場合はお持ちください。健康チェックシートにも記入をお願いします。
- ・髪が長い場合は、髪ゴムをご用意ください。活動中や食事中は髪を束ねます。束ねる際はお手伝いいたします。
- ・おやつ、おもちゃ、遊び道具、交通系 IC カード、携帯電話、就寝時のぬいぐるみなどはお持ちにならないでください。
- ・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】

- ・色帽子を貸し出しますので、帽子は必要ありません。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)。 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、カップパを着て活動します。