

持ち物

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

ようい 用意✓	なまえ 名前✓	もちもの 持ち物	かず 数	ほごしゃのほうへのほご 保護者の方への備考	
		とうじつうけつけ 当日受付へ	さんか 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。
		とうじつはんつき 当日班付へ	けんこう 健康チェックシート	1	ホームページよりダウンロード。
			じやくよどふく 持薬(酔い止め含む)	じつすうぶん 日数分	必要な人のみ。健康チェックシートに内容を記入。
		さんか 参加のしおり	1		
		へんとう 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。	
		すいとう ちゃみず 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	てきとう 適当		
		ぼうし 帽子	1		
		きが 着替え	1 ぐみ 組	アウターのシャツ・ズボン(スカート不可)・下着上下(肌着・パンツ)・靴下で1セット。ヒートテックなどの肌着やタイツも、寒さ対策におすすめ。 汚しやすい人や汗をかきやすい場合は1セット多めに。	
		ぼうかんぎ 防寒着(ダウンやフリースなど)	1	気温が氷点下まで下がることもあるため、寒さをしのげる暖かいもの。	
		てぶくろ 手袋	1	防寒用として、暖かい素材のもの。手の大きさに合ったもの。	
		ぐんて 軍手	1	手の大きさに合ったもの。木綿素材。	
		マリンシューズ	1	つま先からかかとまで全体をしっかり覆うもの。上履き可、ビーチサンダル不可。	
		みずぎ 水着・ラッシュガード	1 ずつ	ラッシュガードの代用として、長袖のTシャツも可。 ※「ラフトボートで那珂川下り」の時の服装 水着 + ラッシュガード + ウェットスーツ(貸出) + マリンシューズ	
		少し 大きいタオル	1	スポーツタオルのサイズ。バスタオルとして使用。	

	タオル 30 cm <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin-top: 5px;"> 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 80 cm </div>	1 ずつ	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。
	ハミガキ・ハブラシ・コップ	1 ずつ	感染予防のため。うがい用コップも必須。
	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。汚れ物を入れる。
	雨具（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。取り扱いがスタッフが支援。
	筆記用具	1	鉛筆、消しゴム。
	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	マスク着用の有無はご家庭での判断に委ねます

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ください。
(ショルダーバッグ キャリーバッグ不可。宅配便は使えません)
- 寝るときは、翌日の服装に着替えて寝袋に入ります。パジャマは不要です。
- 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、マンガ、本、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。



【 服装 】

- 帽子はかぶった状態でご集合ください。
- 汚れてもよい服装と履き慣れた運動靴、長袖、長ズボン(キュロットスカート、レギンス、7分丈不可)でご参加ください。
- 朝夕は冷え込み、場合によっては氷点下になることもあります。防寒を考慮した服装をご準備ください。
- 髪の長い子は、必ず髪を束ねて来てください。 • 雨天時は、雨具（カッパ）を着て活動します。雨予報でなくても必ずお持ちください。