

山と川の探険キャンプ

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 かいてください

| ようい ✓ | なまえ ✓ | もちもの | かず 数 | 保護者の方への備考 | |
|----------|----------|---|--|-----------------------------|--|
| | | <small>とうじつうけつけ</small> 当日受付へ | 参加カード | 1 | 今年度初めての参加の方には「参加のしおり」と一緒に送付しています。 |
| | | <small>とうじつばんつき</small> 当日班付へ | 健康チェックシート | 1 | 「参加のしおり」と一緒に送付しています。 |
| | | | くすり | <small>みつかりん</small> 3日分 | 持薬は必要な人のみ。健康チェックシートに内容を記入。(酔い止め日焼け止めを含む) |
| | | 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) | 2 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 | 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 <small>長さ 80 cm</small> | <small>1</small> のタオル 1 <small>2</small> のタオル 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。1枚 2 洗面後に顔を拭くなど、通常のタオルとして使う。2枚 |
| | | 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。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。 |
| | ぎゅうにゅうパック | 1 | 1 リットル。2日目の昼食調理に使用。洗って乾かし、切り開かずに折りたたんだ状態。 |
| | マスク | | 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。)
- ・入浴用のボディソープやシャンプーは、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、GPS、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、カッパを着て活動します。