

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！

ようい 用意✓	なまえ 名前✓	もちもの 持ち物	かず 数	備考
		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。
		とうじつうけつけ 当日受付へ		
		宅配便の送り状コピー	1	対象：往復便を利用した人。
		宅配便の復路用記入済伝票	1	対象：復路のみ着払いで宅配便を利用する人。
		とうじつばんつき 当日班付へ		
		けんこう 健康チェックシート	1	しおりに同封しました。ホームページよりダウンロードも可能。
		じやくよめ 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。
		小さいリュック	1	大きなリュックの中には入れず、集合時には別になっていること。 宅配を利用した方は以下★のついたものを小さいリュックに入れて
		★しおり	1	
		とうじつ 当日バスへ		
		★弁当	1	初日分。バス車内で食べるため、おにぎりなどの食べやすいもの。 容器は処分できるもの。
		ちぢむもの 持ち込む物		
		すいどう ちゃみず ★水筒(お茶か水)	1	バス車内用。片道で飲む程度の量が入る、本体が小さくて軽いもの。 ペットボトル不可。リュックの中へ。復路分のお茶は現地補充。
		★ウェットティッシュ	1	おしぼりとして。
		★ハンカチ・ティッシュ	適当	
		大きなリュック	1	両肩で背負うことのできるもの。キャリアバック不可。※宅配便→保護者資料参照。
		スキーウェア	1	しっかりとしたフード付きで、上下に分かれたもの。※しおり 4 ページ参照。 スキーズボンのすそが、スキーブーツの上にかぶせられるようなもの。
		ながぐつ 長靴またはスノーブーツ	1	足首から雪が入るのを防ぐため、丈の長いもの。 スキー以外の活動で屋外に出るときに着用。集合解散時に着用でも可。
		ぼうし 帽子	1	防寒用の暖かいもの。耳まで隠れるものがなお良い。
		てぶくろ 手袋	1	防寒用の暖かいもの。東京からの移動の際に使用します。
		ゆきあそび用のゴーグル	1	顔の大きさに合ったもの。ケガ防止のため、サングラス不可。

		ゆきあそび用の手袋（スキー用手袋）	2	5 本指の手袋で防水であること。ミトン不可。翌日までに乾かない場合に備えて2つ用意してください。
		ゆきあそび用のフリース OR セーター	1	
		ゆきあそび用のアンダーウェア	2	下着の上に着るもの。ハイネックがあたたかくておすすめ。
		ゆきあそび用のアンダータイツ	2	スパッツの代用でも可能。
		ゆきあそび用の靴下	3	厚手で、あたたかい素材のもの。
		着替え	2組	アウターのシャツ・ズボン(スカート不可)・下着上下・靴下で1セット。普段着ているような衣類(ロッジ内は暖房完備)。
		パジャマ	1	普段着ているもの(ロッジ内は暖房完備、就寝時に着替え)。
		タオル 30 cm 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	各1枚 ずつ	① 薄手のタオル→温泉でもらうような薄手のタオル。長さ 80 cm×幅 30 cmくらいの大きさ。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	バスタオルとして入浴後に体を拭く。濡らしては使わない。
		ハミガキセット(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。
		筆記用具(小学生のみ)	1	鉛筆、消しゴム。
		(マスク)		マスクの使用については、各ご家庭での判断に委ねます。

最後にチェックしよう!

- ✓ 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、新調したものも、確認をお願いします。
- ・入浴用のせっけんやシャンプーは、宿に用意がありますので不要です。
- ・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、本、遊び道具、交通系 IC カード、携帯電話、GPS はお持ちにならないでください。
- ・メガネをかけている方は、メガネケースを必ずお持ちください
- ・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。



【参考】雪あそびをする時の服装

てぶくろ

手が冷たいのは1番つらい！
防水のスキー用手袋を2つ
持ってきてください。

スキーウェア

しっかりとしたフ
ード付のものをご
用意ください。
首すじから雪が
入るのを防ぎます。
※新しく購入する
方は、セパレート
で、必ずフードの
ついたものをお
買い求めくださ
い。フードが襟
の中に収納でき
る物は不向きで
す。



ぼうし

頭がぬれるのを防ぎます。
耳がかくれるものが良い。

ゴーグル

ふぶきの時に役立ちま
す。晴れている時は、雪
目になるのを防ぎます。
※雪あそびにサングラ
スは不向きです。ゴーグ
ルをお持ちください。

手作りスパッツ

靴の中に雪が入るのを
防ぎます。ビニールでス
パッツをカウンセラー
が作るの、持ってこな
くても大丈夫！

ながぐつ

防寒用のスノーブーツなら、なお
良いです。ない人は丈の長いなが
ぐつが良いです。
ひざの下まで丈があり、上の部分
がひもで締めることのできるもの
が1番良いです。



中に着る物の目安

上半身

- ① 長袖の下着
- ② アウター
- ③ フリースや暖かいセーター
- ④ スキーウェアのジャケット

下半身

- ① 下着
- ② アウター
- ③ 厚手の靴下
- ④ スキーウェアのズボン

キャンプの前に、自分の体の大きさに合っているか、

自分で絵と同じ服装になれるかどうかキャンプの前に

試着して、自分で脱着できるかを確認をしてください。