

檜原村探検隊 滝を探せ！

も も の

持ち物

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つに名前を書いてください**

[注意]裏面にも持ち物表があります。

ようい 用意✓	なまえ 名前✓	も も の 持ち物	かず 数	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 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。
		とうじつはんづき 当日班付へ	けんこう 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。
			じ や く よ と ひ ゆ と る く 持薬(酔い止め日焼け止めを含む)	にっすうぶん 日数分 持薬は必要な人のみ。健康チェックシートに内容を記入。
		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	おしごりとして。
		ハンカチ・ポケットティッシュ	てきとう 適当	
		帽子	1	集合時にかぶってきてください。
		着替え (下着も含む)	くみ 1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。(虫刺され予防)
		長ズボン	1	薄い生地のもの。(虫刺され予防)
		タオル 幅 30 cm 長さ 80 cm	1のタオル1 2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
		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・ハミガキ・ハブラシ	1 すつ	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。汚れ物入れる為に使う。
	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。(低学年の方は、使用時お手伝いをします)
	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	適宜	髪が長い人は必須。感染予防のために貸し借りはしません。
	1リットルの牛乳パック	1	朝食調理に使用。洗って乾かし、切り開かずに折りたたんだ状態。
	マスク(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！

- ✓ 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。
- ・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。(キャリーバック 宅配便不可。)
- ・入浴用のボディー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。
- ・メガネをかけている方は、必ず「メガネケース」をお持ちください。メガネの破損防止とします。
- ・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。マスク着用は任意。
- ・集合時は長ズボンでご参加下さい。着替えは半ズボンでも構いません(スカートは不可)。
- ・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。ヘアブラシ・予備の髪ゴムも必ずお持ちください。
- ・雨天時は、カッパを着て活動します。カッパは必ずお持ちください。
- ・メガネを使用している人はメガネケースをお持ちください。

