

もちもの

どんなにちいさなものでも、**必ず1つ1つに なまえを書いてください！**

ようい ✓	なまえ ✓	もちもの		かず	保護者の方への備考
		当日受付へ	さんかカード	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。
		当日班付へ	けんこうチェックシート	1	「参加のしおり」と一緒に送付しています。
			くすり	ふつ 2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。
		さんかのしおり		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	本体が軽い物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	
		きがえ		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。
		ながズボン(乗馬時は長ズボン着用)		1	薄い生地のもの。レギンス、7分丈は不可。
		あせふき タオル		1	乗馬等の活動時用。汗をかきやすい場合は1枚多めに。
		タオル 幅 30 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 長さ 80 cm	①のタオル 1 ②のタオル 1	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。1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	普段着ているようなもの。(朝夕は都内よりも涼しめ。長袖の必要はなし。)
		はみがき・はぶらし・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。
		上下にわかれた 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。※取り扱い支援します。
		むしよけ・むしさされの くすり	1 ずつ	必要な人のみ。
		かみの ブラシ・かみの ゴム	できとう 適当	髪が長い人のみ必須。ゴムは予備として。感染予防のため、貸し借りはなし。
		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。
- ・アトビ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。束ねる際に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、就寝用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】・帽子は貸し出しますので不要です。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)。現地では長ズボンで活動をします。到着後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。