

乗馬1泊キャンプ

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**いてね！

用意✓	名前✓	持ち物		数	保護者の方への備考
		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。
		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。
			持薬 (酔い止め日焼け止めを含む)	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	おしぼりとして。
		ハンカチ・ポケットティッシュ		適当	
		帽子		1	
		着替え		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。
		長ズボン		1	乗馬の際に、馬の鞍で足がするのを防ぐため。虫よけのため。 薄い生地のもの。キュロットスカート、レギンス、7分丈は不可。
		汗ふきタオル		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 長さ 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		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	普段着ているようなもの。(朝夕は都内よりも涼しめ。長袖の必要はなし。)

	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 ^{ふくろ}	2	レジ袋の大きさ。
	大きめのビニール袋 ^{おお ふくろ}	1	45 リットルくらいの大きさ。汚れ物用。
	上下に分かれたカッパ	1	晴れ予報でも必須。雨天の場合は、カッパを着て乗馬。 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。
	軍手 ^{ぐんて}	1	手の大きさに合ったもの。木綿素材。野外炊事用のため、ゴムのポチ付不可。
	ヘッドライト・予備電池 ^{よびでんち}	1	両手を空けるため、頭につけるタイプのもの。
	筆記用具 ^{ひっきようぐ}	1	鉛筆、消しゴム。
	虫よけ・虫さされの薬 ^{むし くすり}	1	必要な人のみ。
	ヘアブラシ・髪ゴム ^{かみ ゴム} の予備 ^{よび}	適当 ^{てきとう}	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 ^{うまご や そうじ} (馬小屋掃除で使います)	最低 2	馬小屋掃除以外の活動中には、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

チェックしてみよう！

- ✓ 全部用意^{ぜんぶようい}はできた？
- ✓ 全部^{ぜんぶ}に名前^{なまえ}が書いてある？
- ✓ リュック^{りゅく}に自分で入れられる？
- ✓ どこに何が入っているか、わかる？^{なに はい}

【 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、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)。現地ではずっと長ズボンとなります。到着後、活動前に長ズボン履き替えます。
- ・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。上下に分かれたカッパを必ずお持ちください。