

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
		とうじつうけつけ 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。
		とうじつはんつき 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	みつかりん 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 (または T シャツ)
		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	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 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・はみがきこ・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。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、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、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。

【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、カップを着て活動します。