

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。

裏面にも持ち物表があります！！

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	初参加または今年度初回の方は、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。
		参加のしおり	1	参加者自身も必ず「しおり」を読んでくること。
		鴨川シーワールドのパンフレット	2	参加のしおりと一緒に送付しています。(1/11用 1/12用の2部)
		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	ニット帽など 暖かい帽子が好ましい
		小さいリュック	1	全体の荷物を入れる大きなリュックとは別に準備。園内見学の時に水筒、ハンカチ、ティッシュペーパー、(天候によっては傘)が入る大きさの背負うことができるもの ★新宿集合時は小さいリュックは大きなリュックの中に入れておく。
		着替え	1組	アウターのシャツ・長ズボン(スカート不可)・下着上下(肌着・パンツ)・靴下で1セット。ヒートテックの肌着やタイツも、寒さ対策におすすめ。
		防寒着(ダウンやフリースなど)	1	夜の探検は気温が下がることもあるため、寒さをしのげる暖かいもの。
		手袋	1	手の大きさに合ったもの。防寒用として、暖かい素材のもの。
		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	① ② 各1枚 計2	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。
	ハミガキ・ハブラシ・コップ	1 ずつ	感染予防のため。うがい用のコップも必須。
	うわばき	1	鴨川青少年自然の家の施設内で履く為。学校で使っている物でよい。
	パジャマ	1	
	ビニール袋 (レジ袋)	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。
	雨具 (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。取り扱いがスタッフが支援。
	筆記用具	1	鉛筆、消しゴム。
	ヘアブラシ・髪ゴムの予備	適当	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	任意	マスク着用の有無はご家庭での判断に委ねます。

さいごに

チェックしてみよう！

- ✓ 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、探検中は必要な物だけを入れる小さいリュックが必要（ショルダーバッグ不可。）
- ・寝るときは、パジャマに着替えて寝ます。
- ・メガネをかけている人はメガネケースを必ず持ってきてください。
- ・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 はお持ちにならないでください。
- ・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。



水族館の探検中は小さいリュック

【服装】

- ・帽子はかぶった状態でご集合ください。
- ・履き慣れた運動靴、長袖、長ズボン(キュロットスカート、レギンス、7 分丈不可)でご参加ください。
- ・朝夕は冷え込むこともあります。防寒を考慮した服装をご準備ください。
- ・髪の長い子は、必ず髪を束ねて来てください。
- ・雨天時は、雨具（カッパ）を着て活動します。雨予報でなくても防寒に使えますので必ずお持ちください。