

## ◆ 持ち物リスト

持ってくるもの（出発時はそのまま野外で活動できる服装で！）

✓	品目	数	備考
	お弁当	1食分	初日の昼食分、使い捨て容器で。コンビニOK
	水筒	1本	500cc以上のもので。お茶を入れてきて下さい
	お米	2カップ(360cc)	
	バスタオル	1~2枚	枕の代わりに使います
	タオル	3枚	薄手の物が便利
	ハンカチ・ちり紙	日数分	別に大判のバンダナを1枚入れて下さい
	洗面用具		ボディーシャンプー・シャンプーは不要
	懐中電灯		小さめのもので、電池を必ずチェック！
	筆記用具		学校で使用している筆箱でOK
	食器類とお箸	1セット	ご飯物、お皿、汁物、カップ、フォーク、スプーン、箸 上記をまとめて袋に収納してくる
	食器拭き(フキン)	1枚	洗った食器を拭きます
	下着・靴下	各々日数分+1	
	長ズボン	必要枚数	野外に出る時はいつも着用します
	長袖の薄手シャツ	〃	〃
	Tシャツ	〃	長袖の下に着用します
	防寒具	〃	ウインドブレーカーのようなものでOK
	寝間着	1組	薄手のスエットなどの上下が便利
	雨具	1組	上下別々なものを必ず用意。100均不可！
	水着	1枚	学校で使用しているものでOK
	ラッシュガード上下	1組	水着の上に着用して川に入ります ナイロン系の運動用ジャージ上下でも可
	ウォーターシューズ	1足	サンダルは×。必ず靴形式のもので。
	ナップザック	1ヶ	両肩紐のもの、活動時はいつも持ち歩きます
	帽子	1ヶ	野外に出る時はいつも着用します
	寝袋	冬用は必要なし	寝るのはいつも寝袋です
	軍手	1組	滑り止めゴムがついていないもの
	浮き輪	1ヶ	小3までのお子様は必ず必要 お尻を入れて浮くことができるサイズで
	虫除けスプレー	1ヶ	ノンフロンタイプ、複数併用をお勧めします
	携帯用蚊取り線香	1組	腰から下げられるもの（虫に弱い場合は絶対）
	三角巾	1枚	衛生処理されているもの（新品は袋に名前）
	レジャーシート	1枚	自分のお尻にひく分の小さいもの
	ビニール袋&ゴミ袋	大小各々3枚	大はスーパーの袋でOK。ゴミ袋は45ℓ 1枚。
	新聞紙	朝刊 1部	使い方色々
	エコ袋(手提げ袋)	1枚	入浴や川遊びの移動時に使用します
	勉強道具	1~2種類	夏休みの宿題もOK！必要な資料は忘れずに！
	常備薬	必要に応じ	いつも常用している薬は忘れずに
	保険証	1部	必ず本人の名前が確認できるものを。
	勇気	あるだけ	(^o^)!!

## 持ってきてはいけないもの

✓	品目	備考
	ゲーム類	ゲームで遊ぶより、実際のアドベンチャーを楽しもう！
	その他遊び道具	そこにあるものでとにかく楽しもう！
	携帯、スマホ	コースに集中して楽しもう！（期間中事務局にて預りOK）
	お菓子やジュース	おいしいご飯をおいしく食べよう！
	カメラ	写真をとるより参加して楽しもう！
	ウォークマンなど	せっかくの自然を楽しもう！
	現金	コース中に必要になることはなし！
	余分な衣服	とにかく活動しやすい服を必要なだけ！
	長い爪	コース前にはきれいに切ってこよう！
	親の期待	!(> <)!

### ★ 持ち物には必ず全て名前を書いて下さい。

名前のない忘れ物は、コース終了後処分させていただきます。

### ★ 汚れ物入れのビニール袋に「洗濯物入れ」とマジックで大きく書いておいて下さい。

- 初日の手荷物はナップザック(肩紐が広いもの)に予め入れてお越し下さい。  
《 弁当・水筒、ハンカチ・ちり紙、虫除け、レジャーシート、バンダナ、筆記用具 》

### メモ

#### ● 服装に関する注意

##### 1. 期間中は長袖・長ズボン

半袖を着用していてもかまいませんが、必ずいつも手元に長袖を用意しておきます。着脱が可能な服装であれば問題ありません。常に着用しますので、最低でも各々2~3枚は必要であると思われます。虫除け、日差し対策として必須です。特に、初日の服装は、半袖でもOKですが、必ず手元に長袖シャツを持っておきます。また長ズボンは必ず着用して下さい。靴はサンダル不可です。

##### 2. 靴に関して

なるべく底がしっかりした物をご準備下さい。一番動きやすく、はき慣れた靴で結構です。しかし、予備靴に上履きは適していませんのでご注意ください。

##### 3. 着衣の色に関して

酷暑の中ではTシャツなどの色により、体温が驚くほど変化することが分かっています。白と黒のTシャツでは、平均6℃以上の高低差が発生します。できるだけ、色は薄めのTシャツや長袖をお勧めします。

#### ● 車酔いをするお子様に関して

酔い止めの服用を各ご家庭でお願いします。特にひどいお子様は、錠剤と液剤の両用をお勧めします。また、帰りの分もご準備下さい。

※ キャンプ場には川があり、ヤブ蚊を含め、刺す虫がいます。電気器具タイプの虫

## 持ち物の補足説明

水筒	ペットボトルのお茶でもOKですが、洗って使い回す事が前提です。2本は必要。コース中は、用意された麦茶を入れて活動します。
懐中電灯	ない場合100均で十分。ヘッドランプがあればそれでそれでもOK。必ず必要です。
食器類とお箸	割れないものなら、普段日常で使っているモノでOKです。わざわざアウトドア用品の食器を買う必要はありません。もしも買うのなら100均で一通り揃える、でも充分です。全てが入る袋を用意して、食器類をひとまとめに収納できるようにしてください。
食器拭き(フキン)	薄地のもので結構です。
服装に全般関して ・長ズボン&薄手の長袖 ・Tシャツ ・防寒具 ・寝間着	野外活動中は、長袖・長ズボンがルール絶対です。理由は、ケガ防止・防虫。速乾性の素材がお勧めです。パーカータイプの羽織るものが一枚あると脱ぎ着も楽です。意外とお求めやすい金額で売ってますので、持っていない方は、冬物で代用せず、薄地のものを購入してください。特に、汗をよくかくお子さんは、すぐ着替えが出来る様に、Tシャツを多めに準備してください。防寒着は、雨具がしっかりしていれば、パーカーなどとの併用で充分適応できます。寝間着は、普段使っているモノでも長袖長ズボンであればそれで大丈夫です。基本、気温は高めですが、明け方グッと冷え込みます。ですので、真冬用ではなく、薄地のものをお願いします。
雨具	必ずセパレートタイプ(上下別)を用意して下さい。雨はいつ降るかわかりません。天気予報で晴天であったとしても必ずセパレートタイプをご準備ください。持っていない方に関しては、高価なものではなくホームセンターなどで売っている1500~2000程度のものをお願いします。100均のモノは、まったく役にたちません。
水着と ラッシュガード上下	川に入るときは、フル装備で万全の対策をとります。水着の上に怪我防止の目的で長袖長ズボンのラッシュガードを着用。その上からさらにライフジャケットを着用。そして、ヘルメット。それだけ気をつけて天然の川での活動を行います。ですので、それに応じた準備をお願いします。水着は学校で使用しているもので充分です。その上に着用するラッシュガードがなければ、運動着のジャージのような水を留めないナイロン系の長袖の上下をご準備ください。木綿のTシャツやズボンでは使えません。保水力の高いため、子どもの体温を奪うと共に、重量も重くなるため、大変危険です。
ウォーターシューズ	川用の靴は、ホームセンターで1000円程度で売っている、ウォーターシューズがお勧めですが、スニーカーでも充分です。川用と割り切り、もう一足靴を持って来て頂ければ、それでも大丈夫です。クロックスの様な、スリッポンタイプや、マジックテープで留めるようなサンダルは禁止です。共に大変危険です。
帽子	かぶらなかつたら、危険な暑さです。絶対忘れずに、初日からかぶってお越し下さい。キャップでも麦わら帽子でも動き易く、日差しをよけられれば、なんでもOKです。
軍手	環境設営、川の活動、クラフトなどあらゆる場面で必ず使用します。無いと、その活動に参加出来ませんので、必ず入れて下さい。濡れた場合は、干して乾かしますが、予備があれば安心ではありません。
浮き輪	小学3年生までは、必ずご持参下さい。サイズは、自分のお尻がちょうど入り、その姿勢で浮けるもの。大きすぎるのは危険です。
虫除けスプレー& 携帯用蚊取り線香	虫除けのスプレーは、ガスが入っていて勢いよく噴射されるものではなく、手でシュッシュするやつをお願いします。川が近くに流れているため、虫除け対策は必須です。スプレーだけでなく、二重三重の対策をお願いします。その一つが、携行用蚊取り線香ですが、今は電池式など様々ありますので、お子様が使いやすいモノをお願いします。特に虫に刺されてアレルギー反応や過剰に腫れるお子様は、スプレー、パッチ、蚊取り線香など、十分な対策をお願いします。
三角巾	三角巾は、非常時用です。止血や固定に使いますので、新しく購入した場合は、袋を開けずにそのまま持たせて下さい。開封済みのものを持ってくる場合は、必ず消毒を行ない、衛生状態を保てるようにジップロックなどに封入して持たせて下さい。
ビニール袋&ゴミ袋	色々使いみちがあるので大小多めにご用意下さい。また、汚れ物を入れる袋は大きめのモノで、お子様に分かるよう「洗濯物入れ」と目立つ所にマジックで書いておいて下さい。基本は、全日程分の汚れ物を入れるイメージです。
エコ袋(手提げ袋)	生活の基本のバンガローとシャワー室がある場所が離れているため、着替えやタオルなど、途中で落とすことがないように、袋に入れて運ばす。ビニール製でもナイロン製でも、木綿製でも、お子様が扱いやすそうなものをご準備願います。
勉強道具	夏休みの宿題に限る必要はありません。目的は、良い習慣をつくること。短い時間でも気持ち良く勉強することが大切だと考えています。ですので、ご本人が「勉強した」と思える教材をご準備下さい。読書や絵日記だけでは、不十分です。
常備薬	普段飲んでいる薬がある場合は、必ず忘れずにご持参下さい。期間中は、お声がけして飲用の確認を行います。必要であれば、こちらで預かり、必ず飲むよう渡ししていきます。
保険証	これも非常事態用です。使わないことが前提ですが、万が一の場合、迅速に対応できるようにするため、ご本人の保険証をご持参下さい。初日の受付にてお預かりし、最終日にお返しします。