

# もちものかくにんリスト

しかく チェック  
いれたら  に  をいれよう!

## 大きなリュック

- |   |   |   |  |  |  |
|---|---|---|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> きがえセット ×3セット   |   |   |  |  |  |
| <input type="checkbox"/> ながそで<br>シャツ<br>   | <input type="checkbox"/> はんそで<br>シャツ<br>   | <input type="checkbox"/> なが<br>ズボン<br>       | <input type="checkbox"/> したぎ<br>           | <input type="checkbox"/> くつした<br>                       |  |
| <input type="checkbox"/> がわあそびセット   |   |   |  |  |  |
| <input type="checkbox"/> ウォーター<br>シューズ<br> | <input type="checkbox"/> みずぎ<br>           | <input type="checkbox"/> ラッシュ<br>ガード<br>     | <input type="checkbox"/> ゴーグル<br>          |  |  |
| <input type="checkbox"/> ねぶくろ<br>         | <input type="checkbox"/> トレーナー<br>        | <input type="checkbox"/> ジャンパー<br>          | <input type="checkbox"/> しんぶんし<br>1日分<br> | <input type="checkbox"/> バスタオル 1まい<br>フェイスタオル 2まい<br> |  |
| <input type="checkbox"/> はみがき<br>セット<br> | <input type="checkbox"/> ビニール<br>ぶくろ<br> | <input type="checkbox"/> かいちゆう<br>でんとう<br> | <input type="checkbox"/> ぐんて<br>         | <input type="checkbox"/> しゆくだい<br>ドリル<br>             | <input type="checkbox"/> たいいく<br>かんばき<br> |
|   |   |   |  | ※山村コースのみ   | ※山村コースのみ   |

## 小さなリュック





バス車内もちょうび

- |  |  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> すいとう<br>       | <input type="checkbox"/> ほけんしょう<br>のコピー<br> | <input type="checkbox"/> かつぱ<br>上・下<br> | <input type="checkbox"/> マスク<br>           | <input type="checkbox"/> たいおん<br>けい<br>   | <input type="checkbox"/> ハンカチ<br>ティッシュ<br>   |
| <input type="checkbox"/> ひつき<br>ようぐ<br> | ひつような人<br>→  | <input type="checkbox"/> くすり<br>        | <input type="checkbox"/> むしよけ<br>むしざされ<br> | <input type="checkbox"/> エチケット<br>ぶくろ<br> | <input type="checkbox"/> ほん<br>(バスいどうよう)<br> |

## ていしゅうじつ

- |  |
|--|
| <input type="checkbox"/> けんこう<br>チェックカード             |
| <input type="checkbox"/> ラフティング<br>どういしよ<br>※山村コースのみ |

## みにつける もの

- |   |  |  |   |  |
|---|--|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> ぼうし<br> | <input type="checkbox"/> うんどう<br>ぐつ<br> | <input type="checkbox"/> マスク<br> | <input type="checkbox"/> なふだ<br> | あんぜんピンなどでとめられるもの<br>☆おもて：キャンプネーム<br>(よばれたいあだ名)<br>☆う ら：なみあいキャンプ事務局<br>0265-49-0709 |
|---|--|--|---|--|

# 保護者の方へ もちもの詳細・注意事項など



準備に際して	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全ての持ちものに、必ず<b>フルネーム</b>で名前を書いてください。 無記名の忘れ物は、キャンプ終了1か月後に処分させていただきます。</li> <li>・持ちものの準備からキャンプが始まります。必ず参加者自身の手でリュックに詰めてきてください。</li> </ul>
持ってきてはいけない物	<p>■現金 ■時計・カメラなどの貴重品 ■携帯電話・ゲーム機等の電子機器 ■お菓子・ジュース類 ■トランプ等のゲーム類 ■長すぎる爪（けが予防のため必ず切ってきてください） ■親の期待 等 ※万一持ち込みして故障・紛失などの場合、主催者は責任を負いません。なお、歯の矯正器具、めがね、コンタクト、吸入器、その他すべての持参品については、お子様の自己責任で管理をお願いします。</p>
リュックについて	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大きなリュクサックについて 両手が空くようなリュックサックやボストンバックをご利用ください。 スーツケースは、砂利道や土のある道を歩くことがございますのでお控えください。</li> <li>・小さなリュックについて バス車内に持ち込みます。大きなリュックはバスのトランクに入れるため、特に「水筒」を、大きなリュックにいれないように、ご注意ください。</li> </ul>
着替え・服装について	<ul style="list-style-type: none"> <li>・着替えセットは、<b>3セット</b>お持ちください。2日に1回を目安に洗濯をします。</li> <li>・朝晩はかなり冷え込みます。暖かい上着（ジャンパーなど）をお持ちください。</li> <li>・長そで、長ズボン、丈の長い靴下をお持ちください。（フブなどの虫対策のため、半ズボン NG）</li> </ul>
川遊びセットについて	<ul style="list-style-type: none"> <li>・サンダル（ウォーターシューズ）について <b>かかとがしっかりと止まり、水泳中に脱げないもの</b>をご用意ください。河原や川の底は砂や石があり、裸足では活動することができません。ウォーターシューズは砂も入りにくいのでオススメです。 クロックスやビーチサンダルなど脱げやすいサンダルは、流される恐れがありますのでお控えください。</li> <li>・水着、ラッシュガードについて 転倒して擦り傷などのリスクを低減するため、露出の少ない物をお持ちください。</li> </ul>
持ちもの備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>・寝 袋 … 夏用で可。ホームセンターなどで1,000円前後で購入可能です。</li> <li>・ビニール袋 … 濡れたものをいれたり、何かと便利です。3～4枚ほどお持ちください。</li> <li>・軍手 … 滑り止めのゴムがついていないものをお持ちください。</li> <li>・宿題・ドリル … 1日30分～1時間ほど学習時間を取る予定です。参考にお持ちください。</li> <li>・体育館ばき … ボルダリングの際に使用します</li> <li>・水筒 … お茶か水をいれてきてください。往復のバスや、キャンプ中に使用します。</li> <li>・保険証のコピー … 濡れないように、ジップロックなどの袋に入れてください。</li> <li>・かっぱ上下 … 折りたたみ傘ではなく必ずかっぱをお持ちください。（手を空けるため）</li> <li>・マスク … <b>日数+予備数枚</b> お持ちください。</li> <li>・体温計 … 期間中毎日、朝・夕方の2回検温します。</li> <li>・虫よけ、虫刺され… スプレータイプではなく、塗るタイプ、貼るタイプをお持ちください。</li> <li>・薬（常備薬） … 薬の名前、回数、タイミング、量、などをメールで事前にお知らせください。 相談員が声掛けしますが、まずはお子様ご自身がよく理解されていることが大切です。</li> <li>・本（バス移動用）… 感染症対策のため、バス移動中は極力会話をせずに過ごします。 退屈しのぎとして、読みたい本をお持ちいただいても結構です。 （関東バスは時間が長いため、映画等を見ることも検討しています。） あくまで移動時のためなので、キャンプ中には読みません。</li> <li>・健康チェックカード…2週間前から当日まで、検温、記録を済ませてご持参ください。</li> <li>・ラフティング同意書…署名の上、当日ご持参ください。（山村留学コースのみ）</li> </ul>