












# はじめてコース

## もちもの

大きいリュック	□きがえセット×2セット				
	□ながそでシャツ 	□はんそでシャツ 	□ながズボン 	□したぎ 	□くつした 
	□かわあそびセット				
	□ウォーターシューズ 	□みずぎ 	□ラッシュガード 	□ゴーグル (ひつような人) 	□すいえいぼうし 
□ねぶくろ 	□トレーナー 	□ジャンパー 	□バスタオル 2まい 	□フェイスタオル 2まい 	
□はみがきセット 	□ビニールぶくろ 3まい 	□かいちゆうでんとう 	□ぐんて 	□うわばき 	

小さいリュック	□すいとう 	□カッパ (上下) 	□マスク 	□たいおんけい 	□ハンカチ ティッシュ 
	□ひっきようぐ 	□くすり 	□むしよけ むしさされ 	□エチケット ぶくろ 	□ほん (バス用) 
				とうじつ ていしゅつ→	□ほけんしょう のコピー 

もちものは、じぶんでじゅんびしよう！  
リュックのなかに入れて、  
□にチェックをいれよう。  
わすれものがないように、しっかり  
かくにんしてね！

### みにつけるもの

□ぼうし つばのあるもの 	□うんどうぐつ 	□なふだ 
--	---	---

## 保護者の方へ もちもの詳細・注意事項など

※必ずご確認ください。

### 準備に関して

- ・すべてのもちものに、必ずフルネーム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。
- ・も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つめてきてください。

### 持ってきてはいけない物

- ◆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
- 万が一持込して故障・紛失などの場合、主催者は責任を負いません。なお、葉の矯正器具・めがね・コンタクト・吸引器・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。

### リュックについて

- ・大きなリュックサックについて  
両手が空くようなリュックサックやポ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あるのでお控ください。
- ・小さなリュックについて  
バス車内もちこみ用になります。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入れないようにご注意ください。

### 着替えについて

- ・着替えセットは2セットお持ちください。**初日は入浴しません。**アトピーや肌荒れ等の事情で着替えが必要な場合は、追加でご持参いただいても構いません。
- ・朝晩はかなり冷え込みます。暖かい上着をお持ちください。
- ・ながそで、ながズボン、足首が隠れる靴下をお持ちください。（ブヨやアブなどの虫対策のため）

### 川遊びセットについて

- ・ウォーターシューズは、**かかとがしっかり止まり、水泳中に脱げないもの**をご用意ください。砂や石があり、はだしで活動することはできません。砂が入りにくいものをおすすめです。  
クロックスやビーチサンダル等の脱げやすいものは流されてしまいます。
- ・水着、ラッシュガードは、擦り傷のリスクを低減するため、露出の少ないものをお持ちください。
- ・水泳ぼうしは、雨天で川に行けない場合にプールで使用します。

### その他備考

・寝袋	夏用で可。ホームセンターなどで2000円程度で購入可能です。 シーツの代わりとして利用します。レンタルの場合はシーツになります。
・ビニール袋	濡れたものをいれたり、何かと便利です。3枚ほどお持ちください。
・軍手	飯盒炊爨で使用します。 <b>滑り止めのゴムがついていない物</b> をご持参ください。
・水筒	お茶か水を入れてきてください。往復のバスやキャンプ中に使用します。 期間中は、中身は毎日変えます。
・保険証のコピー	集合時に回収し、キャンプ終了後はこちらで処分致します。
・カッパ上下	<b>必ずセパレートタイプのものをご持参ください。</b>
・マスク	食事当番や、感染症の疑いが出た場合に使用します。日数分お持ちください。
・体温計	感染症の疑いが出た場合に使用します。
・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。
・薬（常備薬）	薬の名前、回数、タイミング、量などを、メールにて事前にお知らせください。 相談員で声を掛けますが、まずは自分自身がよく理解していることが大切です。
・本（バス移動用）	長時間の乗車になりますので、退屈しのぎとして読みたい本を1冊お持ちいただいても結構です。移動時限定のため、キャンプ中は読みません。
・上履き	館内で使用します。 避難時に脱げないように、かかとが止まるものをお持ちください。
・名札	安全ピンでとめられるもの。 〔表：ニックネーム 裏：なみあいキャンプ0265-47-2853〕