★もちものチェックリスト★

おうちの人といっしょに準備しよう！
忘れ物がないかチェックしよう！



（1）ふくそう

□	ぼうし 虫ささされやケガ予防のため持って来ましょう。	□	丈の長いくつした 虫（マダニなど）ささされ予防になります。
□	長そでシャツ、長ズボン 半そでを着てもよいですが、外に出る時は、必ず長そで長ズボンを着ましょう。暑くなったり寒くなったりした時、体温調節ができるように、羽織れるものを持って来ましょう。	□	はきなれた運動靴 靴ずれなどの心配がないようにはきなれた靴を用意しましょう。汚れてもよい靴にしましょう。

(2)もってくるもの

□	着替え(1泊2日＋α) □下着２セット　□丈の長いくつした２セット □長ズボン　　□長そでシャツ は必ずご用意ください。汗をかいたり、汚れたりすることがあるので多めに持って来ましょう。	□	洗面用具 □歯みがきセット　□シャンプー　□リンス □ボディソープ は持って来ましょう。
□	水筒 体を動かす時に水分補給が必要です。２日目の朝には、お茶を追加します。	□	雨がっぱ･長靴 雨天が予想される場合は、雨がっぱと長靴も用意しましょう。傘は使いません。活動しやすい上下分かれたセパレートタイプの雨がっぱがおすすめです。
□	防寒具 羽織れるものや手袋を準備しましょう。	□	寝間着 次の日の活動用の服と同じものを使用して、荷物を減らしてもかまいません。
□	ハンカチ(2枚)･ティッシュ 手ふき等に使います。	□	タオル2枚以上 汗を拭くとき、顔を洗うとき、体を拭くときに使います。
□	虫除けスプレー･かゆみ止め薬 マダニに対応したスプレーをおすすめします。	□	上履きまたは体育館シューズ 荒天時に体育館で活動をします。
□	ビニール袋 「葉っぱでスタンプアート」でつくったものを持って帰るのにあるといいです。 汚れたり濡れたりしたものや、持ち帰るゴミ用にもあるといいです。	□	その他必要だと思う物 □普段飲んでいる薬　　□カイロ　など

※汚れることが予想されます。汚れてもよい服や靴を持ってきましょう。
※ゲーム、おかしは持って来ません。
※すべての持ち物に必ず名前を書きましょう。

みなさんにお会いできるのを楽しみにしています！☺