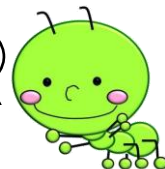


★もちものチェックリスト★

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

☐	<u>ぼうし</u> 虫さされやケガ予防のため持ってきてましょう。	☐	<u>丈の長いくつした</u> 虫（マダニなど）さされ予防になります。
☐	<u>長そでシャツ、長ズボン</u> 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きてましょう。	☐	<u>はきなれた運動靴</u> 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

☐	<u>着替え(1泊2日+α)</u> □下着2セット □長靴下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きてましょう。	☐	<u>洗面用具</u> □歯みがきセット □シャンプー □リンス □ボディソープ は持ってきてましょう。
☐	<u>水筒</u> 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。	☐	<u>雨がっぱ</u> 傘は使いません。雨の日も野外で活動します。活動しやすい上下分かれたセパレートタイプのカッパがおすすめです。体温調節にも使えます。
☐	<u>防寒具</u> 羽織れるものを準備しましょう。特に、1日目夜に野外炊飯「カレーうどんづくり」をする時はかなり冷えることが予想されます。	☐	<u>寝間着</u> 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。
☐	<u>ハンカチ(2枚)・ティッシュ</u> 手ふき等に使います。	☐	<u>タオル2枚以上</u> 汗を拭くとき、顔を洗うとき、体を拭くときに使います。
☐	<u>虫除けスプレー・かゆみ止め薬</u> マダニに対応したスプレーをおすすめします。	☐	<u>上履または体育館シューズ</u> 荒天時に体育館で活動します。
☐	<u>ビニール袋</u> 汚れたり濡れたりしたものを入れます。	☐	<u>その他必要だと思う物</u> □普段飲んでいる薬 □日焼け止め 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てましょう。

※ゲーム、おかしは持ってきてません。

※全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！😊