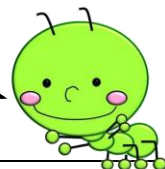


★持ち物チェックリスト★

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) 服装

☐ <u>帽子</u> ねっちゅうしょうよぼう 熱中症予防やケガ防止のため必ず持ってきてましよう。	☐ <u>長靴下</u> ながくつした 虫刺されやマダニ対策に有効です。
☐ <u>長袖シャツ、長ズボン</u> ながそで ひや むしき ぼうし ゆうこう はんそで き 日焼けや虫刺され防止に有効です。半袖を着てもよいですが、野外に出るときには、必ず長袖・長ズボンを着ましょう。体を動かすと暑くなるので、薄手の物がおすすめです。	☐ <u>履きなれた運動靴</u> は うんどうくつ 2日間にわたり、山道を歩きます。靴擦れなどの心配がないように履き慣れた靴を用意しましょう。汚れてもよい靴を準備しましょう。

(2) 持ってくるもの

☐ <u>探検用リュックサック</u> たんけんよう すいとう 水筒やタオルなどを入れます。両手が自由になるように手さげ鞆 かばん やショルダーバッグは避けてください。	☐ <u>着替え(1泊2日+α)</u> き が ばくふつか □下着2セット □長靴下2セット □長ズボン □長袖シャツ (□半袖シャツ) はご用意ください。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よう。
☐ <u>洗面用具</u> は □歯ブラシ □シャンプー □(リンス) は持ってきてましよう。	☐ <u>セパレートタイプの雨カッパ</u> あま 傘は不可です。雨の日も野外で活動します。活動しやすい上下分かれたカッパをご用意ください。体温調節にも使えます。
☐ <u>水筒</u> すいとう 探検の時に水分補給が必要です。2日目朝には、お茶を追加します。	☐ <u>寝間着</u> ねまき 次の日の活動用の服と同じものを使用して、荷物を減してもかまいません。
☐ <u>ハンカチ(2枚)・ティッシュペーパー</u> て など 手ふき等に使います。	☐ <u>タオル2枚以上</u> あせ ふ 汗を拭くとき、顔を洗うとき、体を拭くときに使います。
☐ <u>上履きまたは体育館シューズ</u> うわば 荒天時に体育館での活動します。	☐ <u>ビニール袋</u> びにる 汚れたり濡れたりしたものを入れます。
☐ <u>虫除けスプレー・かゆみ止め</u> むしよ マダニに対応したスプレーをおすすめします。ブユや蚊もたくさんいるため役立ちます。	☐ <u>防寒具</u> ぼうかんぐ 朝夕、寒くなる時があります。羽織れるものを準備しましょう。
☐ <u>その他必要と思う物</u> たひつよう おももの ☐ 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よう。

※ゲーム、おかしは持ってきてましません。

※全ての持ち物に必ず名前を書きましよう。

みなさんに会えるのを楽しみにしています！