

## 荷物の準備

荷物は、以下のとおり①～③に分け、別々のリュック等に入れて準備してください。

### ①自然の家宿泊用 2泊分 ※自然の家に置いていきます

準備物	チェック	準備物	チェック
上ぐつ(学校で使用しているものでよい)		軍手(4組以上)	
観音スタイル4セット以上(沢でぬれてもよい物を含む)		ビニル袋(大・小 各2枚程度)	
軽装(必要な分)		マスク(6枚以上)※不織布マスクを推奨	
パジャマ		ハンカチ・ポケットティッシュ	
下着類		バスタオル・タオル(室内で乾かすことは可)	
替えぐつ(沢でぬれた靴の代わり)		洗たくばさみ(タオルなどを乾かす)	
洗面用具(歯ブラシなど)			

※自然の家で寝るときは、布団を使用します。また、宿泊室と食堂には、冷房設備があります。

※マスクは活動でぬれたり、汚れたりします。予備も含めて準備してください。

※沢登りでは、全身が濡れます。下着を含め、上下の着替えと替え靴が必要です。

※雨天や汚れたときのために、衣類やタオルは多めに用意するとよいです。

### ②かわな野外活動センター宿泊用 1泊分 ※車で運搬します

準備物	チェック	準備物	チェック
観音スタイル(1セット以上)		軍手(2組以上)	
軽装(必要な分)		ビニル袋(大・小 各2枚程度)	
パジャマ(軽装と兼ねてもよい)		マスク(2枚以上)※不織布マスクを推奨	
下着類		ハンカチ・ポケットティッシュ	
洗面用具(歯ブラシなど)		バスタオル・タオル	
寝袋(個人用を持参する場合)		懐中電灯(電池は新しいもの)	

※雨天や汚れたときのために、衣類やタオルは多めに用意するとよいです。

### ③活動用リュック ※活動時に持ち歩くものです

準備物	チェック	準備物	チェック
筆記用具		カップ（上下分かれたものがよい）	
ハンカチ・ポケットティッシュ		ビニル袋（大・小 各2枚程度）	
虫除けスプレー（必要に応じて）		軍手（3組程度）	
腕時計		<u>水筒（1日目の分は入れてきてください）</u>	
<b>薬（全日程分）※薬名・時間・数などが分かるように小分けにしてください。他の荷物に入れない</b>			

※軍手は、濡れたり汚れたりするため、予備として数組準備しておくといよいです。  
 ※事前に確認がとれていない薬については、薬についての確認がとれてからの服薬となります。

プレキャンプや事前健康調査票と変更がある場合には事前に御連絡ください。

※薬は常に持ち歩きます。①②の荷物の中に入れてしまわないようにしてください。

※飲料は自然の家で用意します。水筒も補充して活動には持って行くようにします。

### 必要のないもの

現金	菓子類	ゲーム機	携帯電話	デジタルカメラ
----	-----	------	------	---------

※補食は自然の家で用意します。特別な理由がなければ、持参する必要はありません。

※野外での活動のため、壊れやすいものや汚れては困るものは持参しないでください。

**すべての持ち物に、記名をしてください。**