

夏休み自然体験キャンプ 持ち物・服装等について

公益財団法人育てる会

夏休み自然体験キャンプの主な持ち物は以下のとおりです。あくまでも参考用ですので、実際の持ち物については、後日「活動のしおり」にてご確認ください。

野外活動では両手を空けることが基本です。荷物は大きいリュックサック（45～60ℓ程度）1つにまとめ、お子様が自分で背負って歩けるようにしてください。スポーツバッグ等での参加はお断りしています。

【持ち物例】

育てる会指定の帽子	屋外では必ず着用	
ナップザック	活動時に弁当・水筒・タオル等を入れられる程度の大きさ（20リッター程度）	
水筒	軽いもの。ペットボトルの場合はカバーをして蓋と本体に記名	
行きのお弁当	容器は捨ててよいものに	
保険証のコピー	「活動のしおり」と同時配布する封筒に入れ、集合時に提出	
長袖シャツ、長ズボン	宿泊数 [*] の半分相当数（野外活動では長そで長ズボンが必要）	
半袖シャツ、半ズボン	宿泊数分	（長期班は現地で洗濯可、すべての衣類の数の目安は2～6枚程度）
下着		
靴下		
パジャマ	1着	
歯みがき・歯ブラシ		
薄手のタオル	フェイスタオル程度のも	
日本手ぬぐい	お風呂で使用	
ハンカチ・ティッシュ		
軍手（化繊は×）	滑り止めゴムのないものがよい	
長袖の上着	涼しいときにはおるもの	
レインスーツ	上下で分かれている野外活動用のもの。傘は×（両手を空けるため）	
マグカップ	野外炊飯時も使うので熱に強いものがよい	
ビニール袋	濡れたものなどを入れる	
ヘッドランプ	両手を空けるため懐中電灯は×	
新聞紙	野外活動でいろいろな用途に使用	
荷物整理用の袋	汚れものを分けるなど	
絆創膏		
日焼け止め		
虫よけ・虫さされの薬		
活動のしおり	活動説明会で配布（欠席の場合は後日郵送）	
筆記用具		
眼鏡のストラップ	（必要な人のみ）	
はがき（交換用）	宛先にお子さんの住所と名前を記入のうえ	
カンパン（非常食）	指示があったときのみ開封	
トランプまたはUNO	（希望者のみ）左記以外のゲームは禁止	
ずかん・虫めがね・虫かごなど	（希望者のみ）	

薬		(必要な人のみ) 自己管理できない場合は健康調査カードに記入し提出のこと。活動でバスに乗ることもあるので、よい止めは多めに
活動内容により	水着	(水の活動) ラッシュガードも着用可
	アクアシューズ	(水の活動) つま先とかかたが保護されるもの
	ゴーグル	(水の活動)
	エプロン	(食文化体験活動)
自然研究班	メモ帳・色ペン・スケッチブック等	活動中のメモ/スケッチや壁新聞にまとめるときに使用
サバイバル班	折りたたみ傘	
	シュラフ	無償貸出もあり
	アルミ3食器、スプーン・フォーク	
	ザックカバー	すべての荷物を入れる大きいリュックのサイズに合ったもの
	ウィンドブレーカー	
ヨット・カヌー班	洗濯ばさみ	
	サングラス	

【持ち物について】

- ・ 些細なものを含め、必ずすべての持ち物に記名してください。
- ・ 用途や注意点については、『参加の手引き』の14～24ページもご覧ください。
- ・ トランプ・UNO 以外のゲーム、漫画、携帯電話等の電子機器、カメラ類は禁止です。お菓子やおこづかいなども持たせないでください。

