## 2024 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( $45\sim600$ 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。ご参考までに、当会で頒布しているリュックサックの写真を、<u>当会HPの「活動用品・書籍」のページ</u>(トップ > 育てる会って? > 活動用品・書籍)でご覧いただけます。

## 【持ち物例】

大きさ (20 リッター程度) 軽いもの。ベ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 「活動のしおり」と同時配布する封筒に入れ、集合時に提出 信泊数の半分相当数 (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 下着 (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) バジャマ 1 着 電用を希望される場合は、日数分+予備。希望しない場合も体調不良時用に数枚必要 歯みがきセット フェイスタオル程度のもの お風呂で使用 ハンカチ・ティッシュ 火傷防止のため化繊は× 滑り止めゴムのないものがよい ま風呂で使用 レインスーツ 両手を空けるため傘は× マグカップ 野外炊飯時も使うので熱に強いものがよい 濡れたものなどを入れる っッドランプ 調和 たものなどを入れる っッドランプ 両手を空けるため懐中電灯は× 新聞紙 野外活動でいるいるのおよいに使用	育てる会指定の帽子	屋外では必ず着用
大きさ (20 リッター程度)	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
本体に記名		
本体に記名 行きのお弁当 容器は捨ててよいものに 「活動のしおり」と同時配布する封筒に入れ、集合時に提出 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 下着 (長期班は現地で洗濯可、すべての衣類の数の目安靴下 (長期班は現地で洗濯可、すべての衣類の数の目安靴で は 2~6 枚程度) パジャマ 1 着		
(保険証のコピー		
保険証のコヒー         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)           できる         (野外活動では長そで長ズボンが必要)           宿泊数分         (高)数分           下着         (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)           パジャマ         1着           使い捨てマスク         着用を希望される場合は、日数分+予備。希望しな い場合も体調不良時用に数枚必要           歯みがきセット         フェイスタオル程度のもの 日本手ぬぐい お風呂で使用           ハンカチ・ティッシュ         火傷防止のため化繊は× 滑り止めゴムのないものがよい ましいときにはおるもの 上下で分かれている野外活動用のもの 両手を空けるため 今は スタップ ファイスクップ 野外炊飯時も使うので熱に強いものがよい ディンスーツ 野外炊飯時も使うので熱に強いものがよい 活れたものなどを入れる 「一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 「一手を空けるなど 学別高           イッドランプ 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 「おれものを分けるなど 学別高         野外活動でいろいろな用途に使用 「おれものを分けるなど 学別高           日焼け止め 生まけ・虫さされの薬 活動のしおり 後日郵送         後日郵送	行きのお弁当	
特に提出	保険証のコピー	
長細シャツ、長スボン       (野外活動では長そで長ズボンが必要)         宇着       (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)         パジャマ       1着         使い捨てマスク       着用を希望される場合は、日数分+予備。希望しない場合も体調不良時用に数枚必要         歯みがきセット       フェイスタオル程度のもの         日本手ぬぐい       お風呂で使用         ハンカチ・ティッシュ       火傷防止のため化繊は×滑り止めゴムのないものがよい         裏袖の上着       涼しいときにはおるもの         レインスーツ       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       1         日焼け止め       生まげ・虫さされの薬         活動のしおり       後日郵送		
# 神シャツ、半ズボン	  長袖シャツ、長ズボン	
下着 (長期班は現地で洗濯可、すべての衣類の数の目安 靴下 は 2~6 枚程度) パジャマ 1 着		
戦下		
パジャマ       1着         使い捨てマスク       着用を希望される場合は、日数分+予備。希望しない場合も体調不良時用に数枚必要         歯みがきセット       フェイスタオル程度のもの         薄手のタオル       フェイスタオル程度のもの         日本手ぬぐい       お風呂で使用         ハンカチ・ティッシュ       火傷防止のため化繊は×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両手を空けるため傘は×         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       後日郵送		
#用を希望される場合は、日数分+予備。希望しない場合も体調不良時用に数枚必要 歯みがきセット 薄手のタオル フェイスタオル程度のもの 日本手ぬぐい お風呂で使用 ハンカチ・ティッシュ 軍手 火傷防止のため化繊は×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 上下で分かれている野外活動用のもの 両手を空けるため傘は× 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 後日郵送		·
<ul> <li>使い捨てマメク</li> <li>歯みがきセット</li> <li>薄手のタオル</li> <li>日本手ぬぐい</li> <li>お風呂で使用</li> <li>ハンカチ・ティッシュ</li> <li>軍手</li> <li>長袖の上着</li> <li>レインスーツ</li> <li>一上下で分かれている野外活動用のもの両手を空けるため傘は×マグカップ</li> <li>野外炊飯時も使うので熱に強いものがよいビニール袋</li> <li>ペッドランプ</li> <li>両手を空けるため懐中電灯は×新聞紙</li> <li>野外活動でいろいろな用途に使用</li> <li>荷物整理用の袋</li> <li>汚れものを分けるなど</li> <li>絆創膏</li> <li>日焼け止め</li> <li>虫よけ・虫さされの薬</li> <li>活動のしおり</li> <li>後日郵送</li> </ul>	ハンヤイ	
歯みがきセット       フェイスタオル程度のもの         日本手ぬぐい       お風呂で使用         ハンカチ・ティッシュ       火傷防止のため化繊は×滑り止めゴムのないものがよい         電手       次傷防止のため化繊は×滑り止めゴムのないものがよい         長袖の上着       上下で分かれている野外活動用のもの両手を空けるため傘は×マグカップ         サ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         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       後日郵送         筆記用具       後日郵送	使い捨てマスク	
薄手のタオルフェイスタオル程度のもの日本手ぬぐいお風呂で使用ハンカチ・ティッシュ火傷防止のため化繊は× 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 両手を空けるため傘は×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・虫さされの薬後日郵送活動のしおり後日郵送	<u></u> キュかも	い場合も体調个良時用に数枚必要
日本手ぬぐいお風呂で使用ハンカチ・ティッシュ火傷防止のため化繊は× 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 両手を空けるため傘は×マグカップ野外炊飯時も使うので熱に強いものがよい 濡れたものなどを入れる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・虫さされの薬後日郵送活動のしおり後日郵送		
ハンカチ・ティッシュ       火傷防止のため化繊は× 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両手を空けるため傘は×         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       後日郵送         筆記用具       後日郵送		
軍手火傷防止のため化繊は× 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 両手を空けるため傘は×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・虫さされの薬後日郵送活動のしおり後日郵送	· · · ·	の風呂で使用
車手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 両手を空けるため傘は×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・虫さされの薬後日郵送活動のしおり後日郵送	ハンカテ・ティッシュ	ル復味止のためル継げン
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 両手を空けるため傘は×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・虫さされの薬後日郵送筆記用具後日郵送	軍手	
レインスーツ上下で分かれている野外活動用のもの両手を空けるため傘は×マグカップ野外炊飯時も使うので熱に強いものがよい 濡れたものなどを入れる 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 汚れものを分けるなど荷物整理用の袋 絆創膏汚れものを分けるなど日焼け止め 虫よけ・虫さされの薬 活動のしおり後日郵送筆記用具後日郵送	上並介ト芸	- 1 1 T
レインスーツ両手を空けるため傘は×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・虫さされの薬後日郵送活動のしおり後日郵送	支袖の工名	
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・虫さされの薬後日郵送活動のしおり後日郵送	レインスーツ	
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・虫さされの薬後日郵送活動のしおり後日郵送	<u></u> マグカップ	
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・虫さされの薬後日郵送活動のしおり後日郵送		
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・虫さされの薬後日郵送筆記用具		
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・虫さされの薬後日郵送活動のしおり後日郵送	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
絆創膏日焼け止め虫よけ・虫さされの薬活動のしおり後日郵送筆記用具	荷物整理用の袋	
虫よけ・虫さされの薬後日郵送活動のしおり後日郵送	絆創膏	
活動のしおり後日郵送筆記用具	日焼け止め	
活動のしおり後日郵送筆記用具	虫よけ・虫さされの薬	
		後日郵送
眼鏡のストラップ (必要な人のみ)	筆記用具	
	眼鏡のストラップ	(必要な人のみ)

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)つま先とかかとが保護されるもの
	ゴーグル	(水の活動)
サバイバル班	折りたたみ傘	
	シュラフ(寝袋)	無償貸出もあり
	キャンプ用食器	無償貸出もあり
	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	サングラス	

## 【持ち物について】

- ・ お子さんが、現地でどこに何が入っているかわからなくなってしまいますので、必ずお子さんと一緒に準備をしてください。
- ・ 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。無記名だとお子さんが自分の ものだと判断できないことがあります。
- ・ 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。
- · シャンプー・リンス、せっけん等は各センターにあります。

