

# サマーキャンプ in 信州・菅平高原プラン

## 持ち物リスト

### 集合場所しゅうごうばしょで胸むねにつけるもの

|  |             |   |                      |
|--|-------------|---|----------------------|
|  | ネームカード（なふだ） | 1 | JTB から送付されたものに事前に記入。 |
|--|-------------|---|----------------------|

### 行動用こうどうようリュックりゅくに入れるもの ※表のものがすべて入るサイズのリュック

| チェック | もちもの   | かず    | おとなのかたへ  |
|------|--|-------|--|
|      | 「マイナポータル医療保険の資格情報を印刷したもの」または「医療保険の資格情報のお知らせまたはその写し」※マイナ保険証のコピー不可 | 1     | 黄色封筒へ入れて持参。（最終案内と一緒に JTB よりお送りします。しっかりのり付けをして入れてください。）<br>到着時、やまぼうしスタッフが預かり保管。 |
|      | 健康調査票（当日提出用）   | 1     | 〃  |
|      | キャンプハンドブック   | 1     | 『キャンプに行ったら…』のページに楽しみなことを記入。  |
|      | 水筒   | 1     | 保冷のできるもの。出発当日は飲み物を入れて持参。   |
|      | はんかち   | 4     |  |
|      | ティッシュ  | 適宜    |  |
|      | おやつ  | 適宜    | 往復の移動中用。キャンプ中は禁止。  |
|      | ゴミぶくろ  | 2     | おやつ用。  |
|      | 雨かっぱ   | 1セット  | 足が濡れないで快適に活動するため上下分かれたもの。<br>ポンチョタイプは不可。                                       |
|      | 軍手（ゴムタイプ不可）  | 2     | 安全のため手にあった大きさのもの。  |
|      | 帽子   | 1     | 日差しよけ、森遊びでの安全のため必携。  |
|      | 常備薬<br>虫刺され、日焼け止め  | 必要な場合 | 服用方法を健康調査票に明記。<br>酔い止め・虫刺されの薬・日焼け止めはできるだけお持ちください。                              |

### おおきいリュックりゅくに入れるもの ※カートタイプ不可。ポストンバッグタイプ可

|  |                |     |  |
|--|----------------|-----|--|
|  | 水着             | 1   | ドラム缶風呂に入るときに使用。  |
|  | 防寒着            | 1   | 菅平高原の朝晩は冷え込みます。フリースや薄手のセーターなど。                             |
|  | 着替え（上下長そで長ズボン） | 4日分 | 虫刺され防止、活動中の安全のため長そで・長ズボン。<br>日中は暑くなる日もあるので薄手のTシャツタイプがおすすめ。 |
|  | 下着             | 4日分 |  |
|  | 靴下             | 4日分 | 虫刺され防止・活動中の安全のためひざ下までの長めのもの。くるぶし丈は不可。                      |
|  | パジャマ           | 1   | 荷物が多い場合は次の日の活動服で就寝も可。                                      |
|  | タオル            | 3   | スポーツタオル1枚（バスタオル用）、薄手フェイスタオル2枚                              |
|  | 歯ブラシ           | 1   |  |
|  | 替え靴            | 1   | 雨天時濡れた時などに使用。普通の運動靴で可。                                     |
|  | ビニールぶくろ（大レジ袋）  | 3   | 汚れたものや濡れたもの、汚れた靴を入れる。                                      |
|  | 筆記用具           | 1   | 鉛筆、消しゴム。   |

### ※持ち物すべてに名前を記入してください。（マークやイニシャル不可）

名前がないと持ち主の元へ戻りません。

※荷物の準備はお子様主体で、自分の持ち物と入れた場所が自分で分かるようにご準備ください。

忘れ物がないか保護者の方は最終チェックをお願いいたします。

※高価なカメラ・携帯電話・電子ゲームは持ち込み禁止です。

（インスタントカメラはお子さまの責任と管理で使用可）

※大きな荷物は事前に宅配便でお送りいただけます。送付先などは詳細案内に記載いたします。