

第21回 サマーキャンプin信州 中央アルプス飯島 参加者持ち物リスト

★小さめのリュックに入れるもの～電車、バス移動中に使うもの、小さなもの

チェック	持ち物	数	
	しおり	1部	健康チェックを記入してきてください
	保険証コピー	1部	A4用紙にコピーして封筒に入れてください(*マイナ保険証は資格証明要)
	くすり	必要量	日常使われている薬、クルマの酔い止め、コンタクトレンズなど
	虫よけ	1本	虫刺されの薬も一緒にお持ちください
	日焼け止め	必要量	
	水筒	1本	保冷のできる500ml程度のもので(初日の分を入れてきてください)
	折り畳み傘	1本	行き帰りや園内移動の際に役立ちます
	軍手	2枚	ゴム粒付き、無しのいずれも大丈夫ですが、手に合った厚手のもの
	筆記用具	1式	鉛筆、色鉛筆各数本、消しゴム、メモ帳など
	ハンカチ	2枚	汗もふける厚手のものがお奨めです
	ティッシュ	適当量	ポケットタイプ
	マスク	任意	不織布マスク数枚
	おやつ	適当量	行き帰りの車中用です
	ゴミ袋	適当量	口が結べるレジ袋を数枚お持ちください

★大きいリュック(バッグ)に入れるもの～千人塚公園に着くまでは使わないもの

	水着	1着	SUPの際に着用します(ゴーグルの持ち込みも可です)
	雨具	1着	上下セパレートのものでおすすめです
	着替え(下着)	3日分	予備があれば安心です
	着替え	3日分	ハイクやキャンプファイヤーでは防虫、防火の長袖、長ズボンを着用します
	靴下	3日分	足首まで覆えるもので、予備があれば安心です
	防寒着	1着	薄手のウィンドブレーカーや通気性のある雨具など軽くてコンパクトなもの
	パジャマ	1着	翌日に着用する衣類で代用OKです。
	洗面用具	1式	歯ブラシ、くしなど(シャンプーやドライヤーは備え付けあります)
	タオル	2枚	普通サイズ2枚、バスタオル1枚
	ハンガー	1～2本	洗濯ものや濡れたものを干す時に使用します
	衣類用袋	適当数	家に持ち帰って洗濯するものを入れます
	おこずかい	適当額	最終日、飯島町内でのおみやげ購入用
	サンダル	1足	SUPの際に使用します(水に濡れてもいいもの)

☆東京から移動の際には、深く被れるつばの大きな帽子、履きならした底が厚めの丈夫な運動具靴などを着用してきてください。メガネ着用のお子さんは、落とさないよう必ずバンドなどを取り付けてください。SUPでは必ず水に入りますので、メガネを外す、スポーツ用のゴムバンドを付けるなど、対策ください。水に落とすと回収が出来ません。

☆大きなリュック(バッグ)に小さなリュックを入れてきても大丈夫ですが、子ども一人で持てるよう、また移動中に必要なものが出し入れしやすいよう、荷作りしてください。

☆持ち物にはすべてフルネームで名前を記入してください。本人だけがわかるマークなどは役に立ちません。

☆用意した持ち物は出来るだけ自分で荷作りして、自分で何をどこに入れたか、わかるようにしてください。

☆スマートフォン、携帯ゲーム機は持たせないようお願いいたします。

インスタントカメラ、高価でない子ども用カメラは持参出来ます。紛失したり壊れたりしては困るものは持たせないでください。

☆お薬を持ち込まれる場合、用法と容量、またどのような症状の際に服用するのかメモを持参いただければ、緊急時の対応がしやすくなります。

★荷物は出来るだけ少なくコンパクトにして、リュックに十分な余裕が出来るようご指導お願いします。

ご不明や荷物事前送付等のご相談がありましたら、紡縁社担当までお問合せください。

* マイナ保険証には資格情報の記載が無いため、コピーだけでは医療機関で利用が出来ません、		
マイナポータルサイトからお子様の医療保険の資格情報をダウンロードして印刷していただくか、		
勤務先から送付される資格情報のお知らせをコピーして持参をするようお願いいたします。		
お子様のマイナンバーカードの現物持参は紛失の可能性があるため、お止めください。		