

★持ち物

○全部を新しく買う必要はありません。できるだけ今あるもので間に合わせましょう。

○必ず学校名・名前を記入しましょう。 (鶴が丘小 5-○ ○○ ○○)

=大きなバッグ=

No.	品名	説明	記名	チェック
1	上着(2～3着)	半そで、長そで両方あると便利。		
2	長ズボン(2～3着)	動きやすいズボンを選ぼう。		
3	下着(2日分)	下着にも記名。(タグ部分に書くと目立たない。)		
4	くつ下(3足ぐらい)	汚れた時のために多めに持ってくるとう便利。		
5	ハンカチ、ティッシュ	鼻水や、鼻血が出やすい人は、ティッシュを多めに持参。こまめに手洗いするため、ハンカチは多めに		
6	体育着すべて	長そで長ズボン、半そで半ズボン。パジャマ代わり。		
7	上ぐつ	館内移動時に使用。		
8	予備の外ぐつ	1日目に濡れた場合に使用 (初日の靴は、登山用)		
9	歯みがき・洗顔セット	歯ブラシ、歯磨き粉、コップ、フェイスタオル1枚をビニール袋に入れてセットにしておこう。		
10	フェイスタオル(3～4枚)	汗ふき用、入浴用、洗顔用など。		
11	バスタオル(1枚)	入浴用。		
12	入浴セットを持ち運ぶ袋	下着1着、靴下1足、フェイスタオル1枚、バスタオル、ビニール袋大(脱衣かごに被せる)をこの袋に入れて、大きなバッグにしまうと、入浴の時に便利。 ※シャンプー、ボディソープは備え付けがあります。		
13	ビニール袋(3枚)	ゴミ袋。脱いだ服やタオルを入れる用。		
14	筆記用具	大きなペンケースは、持ち運びが不便なので×。 えんぴつにはキャップをしておくと◎。		
15	薬(必要な人だけ用意する)	かゆみ止め薬、酔い止め薬、その他普段飲んでいる薬があれば持参。 ※持参する場合、薬をしまった場所、薬の飲み方を <u>おうちの人</u> と確認してくる。		
16	役割・係で必要なもの (各自)	例：折りたたみがさ など。		
17	軍手	2日日用		
18	館内用の上着	防寒用		
19	マスク・保管用の袋	マスクを3枚程度		

*荷物は、いろいろなところに持ち運びます。荷物の出し入れがはんざつになりやすいので、あらかじめ「着替えセット」「入浴セット」などと、小分けにしておくとうよいですね。
また、事前に活動で必要な物をすぐに取り出す練習をしておくとうよいですね。



=リュックサックに入れる物（登山用）= ※肩幅が広いものの方が疲れにくいです。

★1～19までの物と別に持って行きます。

★家から来る時は、しおりは登山用リュックに入れてきます。

No.	品名	説明	記名	チェック
20	しおり			
21	赤白帽	ゴムを自分に合うように調節してくる。		
22	軍手（ゴム付き可）2組	登山用。		
23	ハンカチ，ティッシュ	ハンカチはけがの時にも使える大きめのもの。		
24	タオル	登山用の汗ふき・虫よけ用。 首に巻くことができる長めのタオル。		
25	あめ	登山中の糖分・塩分補給用。 3～4個。小さいビニール袋に入れる。		
26	登山時の昼食（おしぼり）	おにぎりなど悪くならないもの，アルミホイルなど入れ物が小さくなるもの。		
27	飲み物	500mlペットボトルを4本程度。中身は水かお茶。半分は水にすると便利。天候によって，1～2本凍らせてきてもOK。2日分。		
28	ビニール袋（2～3枚）	昼食のゴミなどを入れるもの。 汗ふきタオルを入れるもの。		
29	しきもの			
30	ジャンパー	防寒用。簡単にはおれるもの。 天候を見て薄手のものでも可。		
31	雨具	カッパかポンチョ（傘不可）		
32	虫よけ，虫刺され用薬， 保冷剤	登山道には，かなり虫がいます。 保冷材は，虫刺されや，熱中症対策に便利。		
33	マスク（2枚）	使い捨てマスクであると衛生的です。		

★登山(当日)の服装

- 紅白帽子（ゴムをつけて）
- 軍手
- 通気性のよい**長袖**
- 通気性がよく，ひざがのび縮みする**長ズボン**
- はき慣れたくつ（すべり止めのあるもの）
- マスク着用

※マスクは休憩をする時，会話をする時に着用します。

