

持ち物一覧

必要性: ◎…必ず持参ください ○…持参をおすすめ △…必要に応じて任意

持ち物	必要性	数	備考:保護者様へ
□ ハンドブック	◎	1	後日郵送いたします。
□ バインダー	◎	1	English Lesson のアクティビティを外で行う際に使用します。
□ 筆記用具	◎	1	鉛筆・消しゴムなど。
□ ネームタグ (名札)	◎	1	出発日から胸に付けてきてください。(後日郵送いたします)
□ 衣服・下着 (3泊4日分)	◎	3~4	虫除けや怪我の防止のためにも動きやすい長ズボンがよいでしょう。 夜は冷え込む場合もありますので軽い上着があると便利です。
□ パジャマとなる部屋着	◎	1	着替え後に部屋の外へも着ていける服装をおすすめします。
□ 防水ウェア・スパッツ	◎	1	カナディアンカヌーで使用します。カナディアンカヌーでは多少濡れることが想定されますので、ウィンドブレーカー程度の薄手で動きやすいもの、多少の水濡れに対応できる撥水性(簡易防水でOK)、通気性があり、日差しの強さに対応できるものを推奨いたします。防水ウェアであってもひざ下までまくり上げる可能性があり、スパッツ着用がおすすめです。
□ マリンシューズ	◎	1	カナディアンカヌー体験で使用します。かかとのあるサンダルでも構いません。
□ 上靴 (室内用)	○	1	室内着用。スリッパの提供はありますが、上履きがあれば便利です。
□ 帽子	◎	1	屋外での行程におきましては、熱中症対策のため、原則として帽子の着用をお願いしております。
□ 腕時計	◎	1	行程の時間を確認する際に使用します。 屋外での活動もあるため、場合によっては、泥汚れや水濡れ、岩場での擦れなどのリスクがあります。紛失や破損の恐れがあるため、高価なものはお控ください。
□ 野外活動時のカバン	◎	1	リュックや肩掛けカバンなど両手の空くカバンをご用意ください。
□ レジャーシート	○	1	外でお昼ご飯を食べる際にあると便利です。
□ 洗面用具	◎	1	タオル・石鹸・シャンプー・リンス・歯ブラシ・歯磨き粉など、全てをご用意ください。
□ 雨具	◎	1	突然の雨の可能性もあります。傘ではなくすぐに着用でき両手が空くカッパをご用意ください。
□ 初日の昼食	◎	1	行程の途中で購入することはできませんので、お持ちください。 ※行程の都合上、容器などを洗う時間を設けていないため、食後に破棄できるお弁当箱やゴミの少ないおにぎりなどを推奨いたします。
□ おこづかい	◎	5,000~7,000円程度	お土産購入や飲料水の購入の際に必要。お金は引率者が管理します。
□ 軽量の財布	◎	1	薄手の財布やジップタイプの袋など簡易的なものをご用意ください。財布には外からでも確認できる場所に 名前を必ず記入 してください。
□ ハンドタオル	◎	4	手洗い後に使用します。毎日新しいものを使用できるよう、ご注意ください。
□ バスタオル	◎	1	お風呂で使用します。
□ プラスチックのコップ	◎	1	歯磨き等の洗面時に使用するコップをお持ちください。
□ 除菌グッズ	△		個人でもお持ちいただくことをおすすめします。
□ 「医療保険の資格情報PDF (マイナポータル)」 または「資格確認書」のコピー	○		緊急時に使用が必要な場合があります。 「軽量の財布」に入れての持参をおすすめします。 ※「医療保険の資格情報PDF (マイナポータル)」の出力方法については、 右記の二次元コード内スライド6枚目 (マイナポータルで医療保険の資格情報を確認する方法)をご確認ください。
□ カメラ	○	1	使い捨てカメラを持参される場合は必ずお名前をご記入ください。デジタルカメラの場合は充電器の持参をおすすめします。事前に動作確認をお願いします。
□ 水筒	◎	1	水筒をすすいだり洗ったり、入れ替えたりの管理はお子様ご自身でお願いいたします。
□ 常備薬・酔い止め・日焼け止め・虫よけスプレー・ムヒ など	○		風邪・腹痛・便秘・乗り物酔いなどの薬。普段使い慣れた薬を各自ご持参ください。キズ薬・バンドエイドなども念のためご注意ください。また、自然のアクティビティも多いため、日焼け止め・虫よけスプレー・ムヒなどをご持参いただくことを推奨いたします。
□ ビニール袋 (要名前記入)	○	7~8	洗濯ものを入れたり、ゴミを入れたり色々なことに使えるのでお持ちすることをおすすめします。
□ おやつなど軽食	△	800円程度	現地では気軽に購入できるお店はありません。移動時の酔い止めとして、また昼食後や夕食後などにおやつを食べていただくこともできます。ただし要冷蔵のものを預かることはできません。

※持ち物詳細は、後日郵送のハンドブックにも記載いたします。変更の場合もありますので、再度そちらでご確認ください。