

# 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  |
|--|-----|----------------|---|
| <input type="checkbox"/> ハンドブック                                      | ◎   | 1              | 後日郵送いたします。  |
| <input type="checkbox"/> 筆記用具  | ◎   | 1              | 鉛筆・消しゴムなど。  |
| <input type="checkbox"/> 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。  |
| <input type="checkbox"/> 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)  |
| <input type="checkbox"/> 衣服・下着<br>(2泊3日分)                            | ◎   | 2~3            | 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。   |
| <input type="checkbox"/> 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。   |
| <input type="checkbox"/> 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。   |
| <input type="checkbox"/> 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。   |
| <input type="checkbox"/> 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。  |
| <input type="checkbox"/> 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。  |
| <input type="checkbox"/> 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。  |
| <input type="checkbox"/> 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。  |
| <input type="checkbox"/> 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。   |
| <input type="checkbox"/> 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。<br>※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。  |
| <input type="checkbox"/> おこづかい                                       | ◎   | 3,000~5,000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。   |
| <input type="checkbox"/> 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 <b>名前を必ず記入</b> してください。   |
| <input type="checkbox"/> ハンドタオル                                      | ◎   | 3              | 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に、をご用意ください。   |
| <input type="checkbox"/> バスタオル                                       | ◎   | 1              | お風呂で使用します。  |
| <input type="checkbox"/> 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。   |
| <input type="checkbox"/> 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。  |
| <input type="checkbox"/> 「医療保険の資格情報PDF (マイナポータル) 」<br>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。<br>「軽量の財布」に入れての持参をおすすめします。<br>※「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。<br> |
| <input type="checkbox"/> 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。   |
| <input type="checkbox"/> 水筒  | ◎   | 1              | 水筒をすすいだり洗ったり、入れ替えなどの管理はお子様ご自身でお願いいたします。   |
| <input type="checkbox"/> 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。   |
| <input type="checkbox"/> ビニール袋<br>(要名前記入)                            | ○   | 5~6            | 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。  |
| <input type="checkbox"/> おやつなど軽食                                     | △   | 700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。