

「昆虫キャンプ」

【持ってくる物】 ※当日の服装は数量に含まれません

☑	品名	数量	備考	☑	品名	数量	備考
	1日目の昼食	1	捨てられる容器のもの ※ごみの削減にご協力ください		常用薬・持薬 (必要な方)	適量	酔い止め(車、バス用) 吸入器、目薬、塗り薬など ※用法用量等を当日スタッフ にお知らせください
	水筒 500ml以上	1	ペットボトルや瓶以外のもの		保険証のコピー	1	出発当日スタッフへお渡し ください
	雨ガッパ 上下セット	1	ズボン必須(レインコートやポ ンチョタイプは動きにくいの で不向き)		おこづかい 300円		おやつ代に使用 ※キャンプ中に各自でおやつ類を 購入できる時間を1回設ける 予定です
	折りたたみ傘	1			寝巻	適	ジャージやスエット可
	大リュック	1	全ての荷物が入るリュック、な ければ大きめのショルダーバ ッグ(キャスター付きは不向き)		半袖Tシャツ	1	開催日の気温に応じてご持参 ください
	小リュック (肩幅のあるもの)	1	移動時に水筒、カップ、タオル、 虫かごなどを入れる ワンショルダー不可		上靴	1	
	ビニル袋		★大きめの手提げ袋5枚 ★30ℓ程の袋1枚 (30ℓは汚れ物入れにお勧め)		軍手(純綿タイプ)	1組	綿100%で滑り止めが無く、 手のサイズに合うもの
	ヘッドランプ 又は懐中電灯	1	手持ちタイプは、両手が空くよ うにひもを付ける		筆記用具	1式	鉛筆1本・メモ用紙
	長袖シャツ	1	★ケガや虫刺され防止の 為、手首足首が完全に隠れ るサイズのもの		古新聞紙 (約朝刊1日分)	1束	袋で防水 濡れたものを乾かしたり、汚 れ物を包む際に使用(黒印字のフ リーペーパーなどでもOK)
	長ズボン	1	※スパッツやレギンス不可		虫よけミスト	1	小さめタイプもの
	替え下着	1			虫取り網	1	本人が持ち運べるサイズのも の
	長めの靴下	2	靴下は足首より長いもの ケガや虫刺され防止の為		虫かご	1	小リュックの中に入るサイズ 割れにくい素材のもの
	防寒着(春秋用)	1	朝晩の冷え込み対策 トレーナーやパーカー類 (集合時に着用してもよい)		その他必要な物		参考までに・・・ めがねケース 日焼け止め など
	タオル	2	入浴時はタオルを使用		マスク		日数分 + 予備
	ハンカチ	日数分	初日の分は洋服のポケットに 入れてくる				
	ティッシュ	日数分					
	洗面道具	1式	歯みがきセット (入浴時の石鹸・シャンプーは F E Aで用意)				
	ばんそうこう	日数分					

★裏面もご覧ください