

≪ 山のサバイバル 持ち物チェック表 ≫ 1泊2日

持ち物	数量	注意	チェック
バッグ	1個	荷物を入れるカバン	
弁当 弁当	1個	1日目の昼食です。 (弁当箱は捨てられる物にしてください)	
水筒 水筒	1個	1日目は中身を入れて持参してください。 それ以降はこちらで準備します。	
カップ	1組	上下別が活動しやすい（※100均の商品でもOK）	
水着 水着	1着	お風呂で使います。	
着替え 着替え	2日分	1日分余分に準備してください。	
防寒着 防寒着	上下	夜の冷え込みに対応するため スノーウェア も用意して下さい	
長靴 長靴	1 足	雨でも活動を気分よくするため。	
軍手 軍手	1双	やけど、切り傷防止のため	
ヘッドライト	1個	夜の活動で使用します。両手が自由になる、頭につけるタイプがオススメ。懐中電灯でも代用できます。	
帽子 帽子	1個	熱中症対策 つばつきのもの	
タオル	3枚程度	大 1 枚 小 2 枚	
洗面用具 洗面用具	—	歯ブラシ等	
ビニール袋 ビニール袋	2枚	汚れたものを入れます。 1枚は着替えが入る袋、もう1枚はデイバッグが入る大きさのものを持ってきてください。	
常備薬、白焼け止め 常備薬、白焼け止め		必要な方のみ	

*動きやすい服装、長ズボン、運動靴でお集りください。

*なるべくお子様と一緒に持ち物準備を行ってください。

*携帯電話やゲーム機、おやつ等は持ち込み禁止です。

***すべての持ち物に、お名前をご記入ください。（※よくある忘れ物：肌着・パンツ・靴下）**