

◀ 持ち物チェック表 ▶ 1泊2日

持ち物	数量	注意	チェック
バック	1個	荷物を入れるカバン	
弁当 <small>べんとう</small>	1個	1日目の昼食。 <b>(弁当箱は捨てられる物にしてください)</b>	
水筒 <small>すいとう</small>	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均で購入できます)	
水着 <small>みずぎ</small> (水着とは別にラッシュガード上下あれば) <small>みずぎ</small> <small>べつ</small> <small>じょうげ</small>	1着	活動で使います。※ラッシュガードは切り傷防止の為	
水中メガネ <small>すいちゆう</small> (貸し出し有) <small>か</small> <small>だ</small> <small>あり</small>	1個	プールメガネでも大丈夫です	
着替え <small>きがえ</small>	2日分	1日分余分に準備してください。	
マリンスーツ	1足	脱げないもの(サンダルとは別で用意ください)	
サンダル <small>さんだる</small> (履きたいかたのみ)	1足	休憩時間などリラックスするため	
軍手 <small>くんで</small>	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 <small>ぼうし</small>	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 <small>せんめんようぐ</small>		歯ブラシ等	
ビニール袋 <small>ふくろ</small>	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枚はバッグが入る大きさのものを持ってきてください。	
タオルケット	1枚	寝るときに使用します (寒いときはこちらで寝袋を用意します)	
常備薬・白焼け止め・虫除けスプレー <small>じょうびやく</small> ・ <small>ひやど</small> ・ <small>むしよ</small>		必要な方のみ	

- \* 動きやすい服装、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、必ずお名前をご記入ください。**