

**Let's get ready to go!! 持ち物リスト わすれものがないようにじぶんでチェックしよう!**

**服装**

スキーウェア(防水性のあるフードの付いたしっかりしたもの)

防寒用中着(フリース、インナーダウンなど)

長袖のシャツ(化繊の長袖Tシャツ、ヒートテックなど) 3~4枚

ボトムス(伸縮性のある化繊、フリースパンツ、ジャージ+ヒートテックタイツなど)3~4枚

ニット帽子(毛糸やフリースなど暖かく、耳のかくれるもの)

スノーブーツ(雪が入らないよう、ふくらはぎまでの長いもの)

ネックウォーマー

手袋(化繊や毛糸など、厚手の手袋の中にする薄手のインナー手袋)1~2セット

雪遊び用手袋(スキー用厚手)1~2セット

ゴーグル(あれば。目の保護、保温用)

脚絆(きやはん)・ゲーター(雪が靴に入らないようにするためのもの)

室内着(ジャージとかスエットなど)1~2セット

厚手靴下 3日分

予備の靴下

下着(パンツやシャツ)4日分

靴の中敷き(暖かいもの)

帰りの日に着る服一式

**その他**

昼食(24日昼用)※ゴミを出来るだけ少なく。おにぎりなど食べやすいものがおすすめ

活動用のリュック(飲み物、行動食、防寒着などを入れる用・目安15L程度)

フェイスタオル(入浴用)3枚

おやつ(500円程度)(年齢に応じて3日分ぐらいに分けておくのもよい)

ポケットティッシュ

ビニール袋(レジ袋など。汚れた服を入れるほか、何かと便利です)2~3枚

常備薬 (必要であれば持参。基本は自分で服用、服薬方法などご連絡下さい)

筆記用具

メモ帳

マスク(予備も)

使い捨てカイロ(靴用・手足用。必要に応じて、手足が寒い時に使います)

水用ボトル(水筒等)

日焼け止め

保険証のコピー(濡れないようにジップロック等で管理)

歯ブラシ、うがい用コップ

洗面用具(シャンプー、石鹸など好みのものがあれば持参)

寝袋(なければお貸しますのでご連絡ください)

**その他**

★すべての持ち物に名前をつけてください(紛失の可能性大!)

★リュックに入れるときは自分で確認しましょう。

★携帯型ゲームなど一人だけで遊ぶものは持ち込み禁止です。カードゲーム等はOK

