

# 令和5年度 花背山の家宿泊学習

## 活動別持ち物一覧

活動内容	持ち物	備考	チェック欄
	リュックサック	・両肩に掛けて背負えるリュックに限る。 (ショルダーバッグのような片肩にかけるものは不可) ・2泊の場合、40L以上が目安	
	ナップサック	・両肩に掛けて背負えるものに限る。 ・小型のリュックサックでも良い。 (ショルダーバッグのような片肩にかけるものは不可)	
	水筒	・衛生面からコップ型が望ましい (山の家では基本的には水洗いのみ) ・肩から掛ける紐付きが望ましい ・登山時にも使用するため、1L前後の大きさが望ましい ・中蓋にも記名が必要	
	筆記用具	・鉛筆3本、消しゴム1個、ネームペン1本	
	ハンカチ ティッシュ	・それぞれ3日分	
	マスク	・3日分	
	宿泊学習のしおり		
	上靴を入れる袋	・13日(水)に登校したら袋に上靴を入れる	
	(上靴)	・当日、学校から持っていく	
	常備薬 (酔い止め含む)	・必要な分だけ ・本人が管理、使用できるもの ・錠剤タイプが望ましい。	
	(虫よけ)	・気になる人だけ用意する ・学校でミストタイプを用意している (スプレー、ブレスレット、パッチタイプは不可)	
	歯ブラシ・歯磨き粉	・口をゆすぐコップは持って行かない	
	ハンガー2本	・部屋でタオルを干すときに使用	
	洗濯ばさみ4個	・部屋でタオルを干すときに使用	
	ビニール袋 ・大1枚 ・小5枚	・大:家で洗濯するものを入れる 小:ごみや濡れたものを入れる 川活動のくつを入れる	
	ぞうきん1枚	・退所する前の掃除時間に使用する。 (使用しなかった場合は学校の清掃で使用する)	
	雨具	・レインウェア ・上下別のものが望ましい ・折り畳み傘 (お子様が自分でたたむことができるよう、ご確認ください)	

一日目 川活動	川に入るための靴	・ 使い古した靴や上靴、マリンシューズなど川に入っても良い靴 ・ サンドルのようなかかとのないもの、指先が出るようなものは不可 ・ 川活動後は所内で乾かして、持ち帰る	
	体育服	・ 川に入るときの服装 ・ 水遊びはしないため、水着は不要。	
	タオル	・ 川から上がるときに拭き上げるためのもの	
	(ビニール袋)	・ 上記ビニール袋 (小)	
入浴時 (一日目・二日目)	下着 (2日分)		
	タオル (浴室内で使用)		
	大きめのタオル (ビニール袋)	・ 上記ビニール袋 (小)	
	(1日目) 寝る用の服	・ ジャージやスウェットのようなもの ・ 下に半そでのシャツを着用する	
	(2日目) キャンプファイア 用の服	・ 安全のため、綿の長そで長ズボン (1着目) ・ そのまま就寝しても良い ・ 3日目の野外炊事のときに併用予定	
(アスレチック・登山) 二日目 活動着	長そで (2着目)	・ 黒は避けた方が良い	
	長ズボン (2着目)	・ 黒は避けた方が良い	
	ハイソックス	・ ヒルや虫対策のため、ソックスの中に長ズボンの裾を入れる ・ 足首が隠れるような長さが必要	
	タオル	・ 汗拭きタオル	
	軍手	・ ゴムの滑り止めが付いていないもの (野外炊事に併用するため)	
(野外炊事) 三日目 活動着	長そで・長ズボン (1着目)	・ 燃えにくい綿の物が良い	
	靴下	・ 虫対策で足首が隠れるもの	
	タオル・ハンカチ	・ 汗拭きタオル ・ 手洗い時に使用するタオル	
	(軍手)	・ 登山時のものを併用する	

持ち物 必要数	長そで・長ズボン	① 2日目 アスレチック・登山時に着用 ② キャンプファイアと野外炊事で着用	
	タオル (フェイスタオル)	① 川活動                      ③ 野外炊事 ② 登山                        ④ 入浴	
	靴下 (足首が隠れるもの)	① 1日目入浴後 ② 登山時 (ハイソックス) ③ キャンプファイア・野外炊事	

持ち物についての注意点

- 全ての持ち物には必ず『校名・名前』を書いてください。
  - ・靴下、下着、マスク、洗濯ばさみ、ビニール袋等、細かいものにも必ず記名してください。
  - ・水筒の中蓋にも記名をしてください。(給水時に入れ替わることがあります)



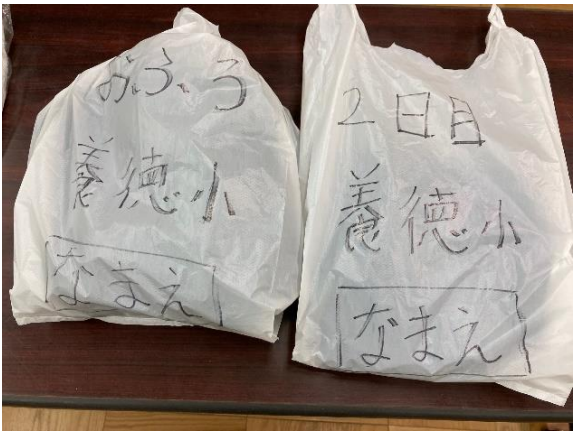
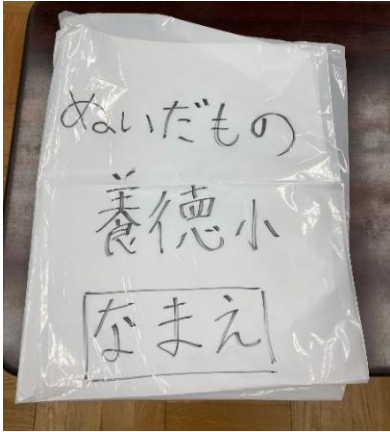
水筒の中蓋

- 服装について
  - ・登山時に黒、または色が濃い服装になると虫が寄ってくる可能性があります。可能なら薄い色、明るい色のものがあればご準備ください。

○持ち物の数量は最低限必要な数です。各家庭に応じて調整してください。

○係活動や活動内容によって、若干の持ち物変更があるかもしれません。ご了承ください。

○お子様が荷物を整理できるようにお風呂セットなど袋にまとめて準備をさせてください。



登校時の服装	半そでシャツ		
	脱ぎ着しやすい		
	長そでシャツ		
	長ズボン		
	赤白帽	・ゴムが付いているか確認をする ・ゴムが伸びきっている場合は付け替える	
	足首が隠れる靴下	・くるぶしが出るような靴下は避けた方が良い（虫対策）	
	履きなれた靴	・登山時にも使用する。登山靴でなくても良いが履きなれたもの	