

準備物

※全ての持ち物に記名しましょう。（軍手・タオルなどにも忘れずに。）

(1) リュックサック（登山時に背負うもの。肩のベルトがしっかりしたものの。ひもは×）

	持ち物	留意点	記名	前日	
登山時に持ち運ぶもの	1	水筒+ペットボトル 1 本	水かお茶。		
	2	おにぎりと少量のおかず	おにぎりは 小さめに 、食べきれ分量。 ※ おかずはお弁当箱に入れてきてよいです。 ※必要な人は保冷剤を付けてください。		
	3	ハンカチ・ティッシュ			
	4	汗ふきタオル 2 枚	1 枚は首に巻きます。 もう 1 枚は予備としてリュックに入れます。		
	5	軍手 1 組	滑り止めがついていないもの。綿がよい。		
	6	雨具	傘ではなく、かっぱやポンチョを用意する。		
	7	ビニール袋 1 枚	ゴミ入れ用		
	8	マスク 1 枚	体育の授業と同様に、外せる場面もあります。		
	9	マスク袋	ジッパー付きの袋。袋にも記名します。		
	10	おしぼり	昼食の時に使います。		
	11	除菌シート	※アルコール消毒ができない人だけ。		
	12	上着 (ウインドブレーカーなど)	寒いことも考えられます。 風を通さない重ね着できるもの 1 着。		
	13	体育帽子	飛ばされないように、ゴムの確認を。		
	14	防虫スプレー	※先生の指示があってから使います。 ※必要な人だけ。		
	15	虫よけネット	※必要な人だけ。		
	16	常備薬	※必要な人だけ。		
	17	しおり			
	18	筆記用具	鉛筆 1 本, 消しゴム 1 個 ※ジッパー付き袋に入れてもよい。		
	19	レジャーシート (敷物)	昼食を食べる時に使います。 ※天候が悪いことが考えられるため。		

(2) バッグ（登山以外の活動のものを入れる。日帰りになったので大きめでなくても可。）

登山以外の活動のもの	1	焼き板用ぞうきん 1 枚	焼き板作りの時に使います。		
	2	軍手	滑り止めがついていないもの。綿がよい。		
	3	ビニール袋 1 枚	汚れた服用 1 枚。		
	4	活動着	野外での活動用。長袖長ズボン。 ナイロン素材のものは避ける。		
	5	下着上下	濡れた場合の着替え用		
	6	靴下	濡れた場合の替え		

	7	マスクの予備	1枚		
	8	帰りの酔い止め	※必要な人だけ。		
	9	上靴・上靴入れ	雨天時に使用します。 ※前日に持ち帰ります。		

薬について 野外活動健康調査票にもご記入します。

《毎日服用する薬》

- 1回分ずつに小袋→大きめの袋にまとめる（名前を記入）
- あれば予備を1回分持ってきます。

《頭痛・腹痛など》袋に以下のことを記入してください。

- 薬の名前 ・ 症状 ・ 1回に飲む量 ・ 名前

《車酔いの薬》

- 使う場合は、出発前に家で服用し、帰りの分を持ってきましょう。