

# 第45回 森の小学校



□ 全部の荷物が入る大きめのバッグ

## 持ってくるもの（着用するもの）

★持ち物には必ず名前を記入してください★

□ 袋  
(着替えた服を入れる)



□ カッパ上下  
(又はポンチョ)



□ 下着



□ 洗面道具



□ 汗拭きく  
タオル



□ 常備薬  
(必要な方のみ)



□ 着替え  
(2日目に着用する)



□ 防寒着



□ つば付きの帽子



□ 乾きやすい素材の  
重かきやすい服装  
(長袖長ズボン)



□ 軍手

□ 履きなれた運動靴



□ 初日のお弁当



□ 水筒



□ 就寝着

(寒さ対策をしっかりしてください)  
(翌日の活動用服でも可)



□ 登山用のリュックサック  
(学校の遠足で使う程度の大きさ)  
(大きなバッグに入らなくてもOKです)



### 【登山時に使用するリュックサックについて】

- なぜリュックサックじゃないとダメ？  
→両手が自由に使えるようにするためです。
- 片掛けや、ひも付きのナフサックじゃダメ？  
→バランスが悪くなったり、肩に負担がかかって痛くなるため、必ず両肩掛けで、なるべく体にフィットしたものをご用意ください。
- 登山の時、リュックには何を入れて持っていくの？  
→水筒・タオル・食料などです。