

## 参加にあたっての留意事項（サマーキャンプ）

一般社団法人子ども未来塾

- ◇ 持ち物には、必ず名前を書きましょう。
- ◇ ザックにつめるとき、必ず参加者が確認しましょう。
- ◇ 履きなれた靴を履きましょう。
- ◇ 当日まで、健康管理をしっかりと。元気に参加できるように。
- ◇ 持ち物チェック等
  - 1 服装等
    - ・体が動きやすい服装、運動の出来る服装にしてください。
    - ・主な服装等  
帽子（紐のついたもの）・運動靴・ビーチサンダル（足が固定されるもの）  
水着・タオル（2枚）・ラップタオル（着替え時使用）・下着・靴下
  - 2 洗面具  
歯ブラシ・歯磨き粉（チューブ）・石鹸、シャンプー・リンス
  - 3 携行品  
ハンカチ・タオル・軍手（二足）・ティッシュ・
  - 4 その他  
ライフジャケット・シュラフ（寝袋）  
リュックサック・ナップザック（小物入れ）・雑巾（古タオル可）
  - 5 健康保険証  
個人用のカード（集合後、担当が預かり保管します。）
  - 6 常備薬等  
虫除けスプレー・常備薬（特に服用している薬がありましたらご持参ください。）  
団体では、薬は用意できません。尚、服用に特定の指示がある場合は、その旨スタッフにお知らせ下さい。
  - 7 アレルギー  
キャンプには様々なアレルギー症状を引き起こす害虫等が多くいます。  
前もって、スタッフにその旨お知らせ下さい。  
とりわけ、食物アレルギーのある方については、アレルギーを引き起こす食物について、前もってスタッフにお知らせください。場合によっては、キャンプのメニューにも配慮しなければいけないこともあります。必ず、お知らせ下さい。
  - 8 熱射病（熱中症）対策  
出発前日の就寝は早めに、睡眠を十分とって下さい。また、水筒は必ず持参して下さい。  
常温が良いと思われまますので、水筒は、500mlのペットボトルでOK。  
尚、出来るだけ、スポーツドリンクにして下さい。
  - 9 貴重品  
特に必要のない装飾品、貴重品等は、ご遠慮願います。
  - 10 小遣い  
3,000円以内とします。