

海活動の場合

持ち物リスト



【服装】

水着・ラッシュガード（乾きやすい長袖・長ズボン、短パン+スパッツでもOK）

動きやすい服

マリンシューズ（濡れても良い靴）

帽子（紐つきで海上で脱げて大丈夫なように）

雨天時 カッパ（雨具）

雨天時 室内靴（室内活動がある場合）



ポイント

- ✓ 水辺の活動は熱中症と日焼け対策の為、できるだけ肌の露出は無いように朝からラッシュガード（長袖）着用を推奨します
- ✓ マリンシューズは濡れても良い運動靴などでもOK
クロックスやビーチサンダルなど脱げやすい物はNG

【その他】

水筒、お昼を挟む場合はお弁当

タオル

着替え

濡れた服などを入れるビニール袋

常備薬

保険証のコピー

その他必要と思われるもの

メガネやサングラス着用時はメガネバンド



ポイント

- ✓ 熱中症予防の為、水分はこまめにとれる量を用意しましょう
- ✓ ライフジャケットは青少年自然の家で無料貸出します