



「雪国古民家生活」持ち物

持ち物	入れたらチェック!	説明
着替え、下着、靴下		<p>3日間のプログラムで、どれくらい着替えが必要か、自分で考えてみよう。</p> <p>気温：日中の暖かいときで5℃。夜は0℃からマイナス10℃くらい。</p> <p>靴下：雪遊びをしていると、ブーツの中まで濡れてしまうよ。古民家の中もすごく寒いので、予備は多めに。</p> <p>室内用ズボン：古民家ではストーブをつけてもちっとも暖かにならない😓パジャマじゃ寒いよ！厚手のもの、モコモコのものがオススメ。</p> <p>室内用あたたかい服：セーターやフリース。ダウンのジャンパーを着ていてもいいくらい。</p> <p>外遊び用ズボン：スノーウェアの下にはくズボンは、スウェットやジャージなど動きやすいものがオススメ。</p> <p>肌着：肌に直接ふれる、一番下に着るシャツ。雪の中で遊ぶときは汗をかくのでヒートテックではダメ。速乾素材（ポリエステル製など）がベスト。</p> <p>中間着：肌着の上に着るもの。長袖のシャツやトレーナーなど。</p> <p>※帰りの新幹線に乗れるよう、最後までとっておく念のための1セットを用意しよう</p>
スノーウェア (上着・ズボン)		外で遊ぶときはスノーウェアを着るよ。防水性があってあたたかいスキー／スノーボード用が望ましいですね。
スノーブーツ (防水性)		運動靴では濡れるし、長靴では足が冷たくなるので、あたたかくて防水性がある、雪国用ブーツが必要だよ。
手袋 (防水性)		雪の中では、手がちぎれるほど冷たくなり、すぐに遊べなくなってしまうので、絶対に手袋がいるよ。忘れないように！

持ち物	入れたらチェック!	説明
そのほか防寒の小物		ニット帽、ネックウォーマーやマフラーなど。
お風呂で使うもの		古民家のお風呂には、シャンプー、ボディソープがあるよ。ほかに入浴で使うものがあれば、持ってきてね。
バスタオル		
歯磨きセット		
ビニール袋 (数枚)		もう使わない着替えを入れたり、お土産ぶくろにしたり…使いみちは様々!
自分のコップ		2Lペットボトルのお茶ほかを飲むときに使うよ。割れにくい材質のもの。
遊び道具 (室内)		トランプ、ウノ、ナンジャモンジャ……長い夜に、子どもだけで何をして遊ぶ?
時計		スマートフォンでもいいけれど、水に濡れても平気な腕時計があるとべんり。
不織布マスク (3日分)		新幹線やタクシーに乗るとき、お店の中に入るとき、ご飯を作るときに使うよ。無くしたとき用に予備も!
お財布 (お金)		金額は親と相談しよう。 ・近くに天竺 (てんじく) 温泉があるよ。小学生・中学生1回300円 ※入りに行くかどうかは自分たちで決める ・帰る日に富山駅でお土産、軽食を買えるよ
保険証		大怪我をしたり、病気になったりして病院へ行くときに必要なもの (コピー不可)。無くしたら大変なものなので、どこに大切にしまっておくか、お父さん・お母さんとよく相談しよう。
新幹線のチケット		新幹線に乗る子のみ。無くしたら乗れないし、改札から出られないよ。
お弁当		新幹線に乗る子のみ。1日目の昼食。手作りのお弁当でも、駅弁やコンビニでもいいよ。