

冬休み北海道探究 持ち物リスト

冬の北海道はどれくらい寒い？ **自分で**洞爺湖町、壮瞥（そうべつ）町の12月・1月の気温を調べてみよう。※天気予報を見るときは室蘭市が近いです

持ち物	入れたら チェック	説明
スノーウェア上下		冬の北海道なので、ジャンパーよりも、暖かくて動きやすく作られているスノーウェアが最適です。
雪の中での服装		洞爺湖遊覧船など、じっとしている時間が長いときは、寒く感じるかもしれません。 逆に、雪遊びやウォーキングをするときは、汗をかいて暑くなります。 スノーウェアの下にどんな服を着ればいいのか？ いろいろな状況に対応するために、寒いときは重ね着、暑いときは脱いで調節できるように、うまく考えてみてください。 最後に、スーツケースや旅行かばんに詰めてみることを忘れずに！ 荷物が多くなりすぎると、自分で持っていくときに大変です。
スノーブーツ (防水性)		雪の上を歩いたり、雪遊びをしたりするときに、運動靴では濡れてしまうし、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です。
手袋		防水性のあるものを用意してください。
ニット帽		
ネックウォーマー やマフラー		
ゴーグルやサングラス		スキー・スノーボード用で大丈夫です。吹雪のとき（目に雪が入って痛い）、快晴のとき（まぶしすぎて目が痛い）に使います。
お出かけ用の小型リュック		ガイドツアーや、お土産を買いになど出かけるときに、上着、飲み物、お財布など小物を入れるリュック。
宿泊拠点での衣服		パジャマよりも、スウェットやジャージの上下などのほうが、友だちと遊びながら気兼ねなく過ごせます。寒いときにセーターやフリースを用意するのも◎
ハンカチ、ティッシュ		

シュ		
バスタオル		
お風呂セット		
歯みがきセット		
時計		スマートフォン可。防水性の腕時計があると便利です。
遊び道具		トランプ、ウノ、ナンジャモンジャ、ボードゲームetc.自由に持ってこよう。
保険証		大怪我をしたり、病気になったときに、保険診療を受けるには、保険証が必要です（コピー不可）。
飛行機のチケット		<p>帰りの飛行機は、自分でチェックイン（搭乗手続き）をします。誰もやってくれないので、何が必要なのか、前もって確認しておいてください。</p> <p>もちろん、どういうルートで帰るのかも、自分でしっかりわかっておく必要がありますよ。</p> <p>また、しまう場所は自分で決めて、自分で管理します。（失くすと飛行機に乗れなくなります！）</p>
お財布		<p>【軍資金】5,000円</p> <p>【飲食代】1日目～4日目の昼食は、自費で、飲食店等で食べます。1食1,000～1,500円くらいは念のため見ておいてください。</p> <p>【おこづかい／お土産代】金額は親子で相談してください。</p> <p>※保険証・お財布は、あたりに出しっぱなしにしたり、紛失したりしないよう、管理・保管についてよく相談しておこう</p>

保護者向け解説

◆スノーウェア

必ず上着だけでなく、ズボンも用意してください。エントリーモデルであれば、Amazon等で5,000円前後から購入が可能です。できれば、防寒・防水・動きやすさを兼ね備えた機能性の高いウェアが良いですが、これはメルカリなどで中古品を探せば入手しやすいです。

◆肌着

活動量が多いときには汗をかきます。気温が低いと「ヒートテック」のイメージがありますが、汗で発熱する仕組みになっていて、体温調節がうまくいかず、アウトドア活動には向きません。保温性と速乾性が両立している、厚手の肌着を用意してあげてください。例：[ジオライン M.W.ラウンドネックシャツ](#)

◆中間着

アウター（スノーウェア）の内側に着るものですので、モコモコのセーターなどあまり厚手の衣服だと、着ぶくれして動きにくくなってしまいます。薄手もの、中厚手のもの、といくつか用意して、気温や活動シーンに応じて、自分で脱ぎ着して調整できるように準備をお願いします。例：[マウンテン ジャージジャケット](#)、[クリマプラス100 ライトスウェット](#)、[ライトシェル ジャケット](#)

◆ズボン

ズボンの上にスノーウェアを着用します。厚手で、ストレッチ性が高く動きやすいアウトドアズボンやスウェットをイメージしてください。例：[O.D.パンツ ライニング](#)、[O.D.パンツ サーモ](#)、[ライトスウェットパンツ](#)

冷えやすい体質であったり、寒がりであったりする場合は、タイツを併用するのもおすすめです。例：[ジオライン M.W.タイツ](#)

◆靴下

日中は活動量が多いため、普通の靴下でも問題ありません。手足の冷えが気になる場合は、靴下を二重にはくか、厚手の靴下があってもいいでしょう。例：[メリノウール アルパイン ハイソックス](#)

◆保険証

万が一の傷病の際に、全額負担でも良い場合は持参しなくても構いません（コピーでは保険診療は受けられません）。後日、各自で還付請求を行ってください。

◆飛行機のチケット

見守りサービスを利用する場合も、そうでない場合も、必ずお子さん自身が、チェックイン（搭乗手続き）には何が必要で、どういう経路で行き来するのか、把握できるように準備をお願いします。

困ったことがあったときに相談に乗るなどのサポートはいたしますが、「チェックインに必要な確認番号がどこにあるかわからない」等は、対応のしようがなく、飛行機に乗れない可能性があります。