

# 自然學校雪地營隊 攜帶物品清單

打勾	持物物	数	備考
	雪地用帽子	1	雪地活動使用保暖特好的帽子
	玩雪手套	2	防水不怕濕 可以玩雪用的
	防寒雪衣 (上下)	1	滑雪服 雪地活動時穿著
	雪地穿的長靴	1	有保暖作用的鞋子
	一般的運動鞋子	1	防水不怕濕 可以走在融雪的路上
	登山用綁腿	1	避免雪跑進鞋子裡
	長袖衣服	4	身上穿的以外另外備用
	長褲	4	身上穿的以外另外備用 運動褲之類的
	襪子	6	滑雪用的襪子 保暖好的
	保暖褲襪 衛生衣褲	3	穿在最貼身的一層
	雪鏡	1	防風雪鏡
	內衣褲	5	
	抓絨衣或保暖衣物	1	確定可以保暖的衣物
	浴巾	1	
	毛巾	1	大約長度是可以纏在脖子上的
	室內運動鞋	1	自然學校的設施內使用 日本學校都會穿室內鞋 (日本的特殊文化)
	頭燈	1	晚上戶外活動使用, 可以空出兩手作業
	預備電池	1	大約一組預備電池
	水壺	1	至少500cc保溫瓶
	塑膠袋	3	裝濕掉的東西
	牙刷組	1	
	手帕	1	
	常用藥品		個人習慣的藥品
	零用錢 日幣2000 由老師保管		營隊期間只有溫泉才有賣東西, 必須在當場吃完不可帶回自然學校
	點心餅乾		活動提供營養豐物的餐點請勿帶點心餅乾

打勾	持物物	数	備考
	回程的車票 機票		放入信封並且寫上名子給老師保管
	大背包 行李箱	1	所有行李可以放入的背包或行李箱
	雙肩背的小背包	1	水壺、雪地活動道具可以放入的小背包
	其他		暖暖包、寒假作業等

請準備野外活動髒了也沒關係的衣服

## 雪地穿著

**頭：帽子·防風雪鏡**  
帽子要連耳朵也可以蓋到

**上半身：4件穿著！**

1. 內衣 (羊毛或化纖較好)
2. 長袖上衣 (發熱衣之類)
3. 毛衣或是抓絨衣
4. 防風、防水、保暖的雪衣

**手：扎實的手套！**  
滑雪專用的手套最推薦。羊毛手套可在多加上一層塑膠手套。

穿脫方便的穿搭方式!!

**足：襪子 (穿兩層) ·雪靴·登山綁腿**  
襪子請穿厚襪子和薄襪子兩層。  
建議穿冬天的雪靴。  
務必攜帶登山綁腿。沒有的話可以用膠帶把褲腳纏繞避免雪跑進褲子裡。

**下半身：4枚重疊！！**

1. 內褲 (化纖較好)
2. 保暖厚褲襪、厚的內搭褲
3. 保暖長褲
4. 防風、防水、保暖的雪褲

※所有東西都要寫上自己名子！

※數量供參考，有需要可以多準備。

※物品放在哪邊一定要參加者本人知道

※貼暖暖包在身上請提醒孩子不要直接貼在皮膚可能造成燙傷

※洗髮精、沐浴乳溫泉設施有提供

