

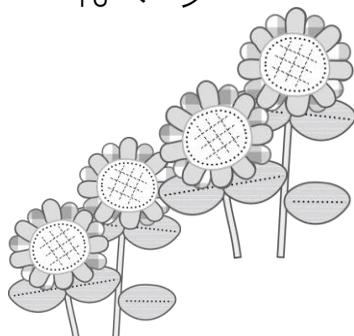
はじめてキャンプ

① 2024年8月5日(月)～6日(火)

② 2024年8月6日(火)～7日(水)

もくじ

★かつどうよてい	2ページ
★キャンプのめあて	3ページ
★もちものとふくそう	4ページ
★健康 <small>けんこう</small> と安全 <small>あんぜん</small>	6ページ
★みんなのキャンプ場 <small>じょう</small>	8ページ
★自然 <small>しぜん</small> とも友 <small>とも</small> だちになろう	9ページ
★キャンプ豆知識 <small>まめちしき</small>	11ページ
★うたをうたおう!	12ページ
★日記 <small>にっき</small> のページ	13ページ





かつどうよてい

	1日目	2日目
	いよいよスタート！ 集合 豊田駅 9時 30 分です。	最後までおもいっきり遊ぼう！ 解散 豊田駅 14時 30 分
6		おはよう！
7		朝のつどい
8		朝ごはん
9	おはよう!! いよいよ出発！！	キャンプの道具をかたづけ て帰る用意をしよう！
10	電車とバスで行くよ！	空いた時間は、また遊ぼう！ 山の探検？川遊び？
11	キャンプ場到着 キャンプ生活の準備をしよう！	おひるごはん
12	おべんとうタイム	あとかたづけ
1	川や原っぱでおもいっきり遊ぼう！	キャンプ場出発！ 電車とバスでかえるよ！
2		さようなら
3	みんなで夕ごはん作り！	
4		
5	いただきます	
6	お楽しみナイト 晴れたらキャンプファイヤー！	
7	作戦会議！明日の相談だ	
8	施設のふとんでおやすみなさい ※お風呂はありません	
9	その分川で遊ぶぞ～！	



キャンプのめあて

はじめてキャンプには3つのめあてがあるよ！

そと せい かつ ちょうせん
外での生活に、挑戦しよう！

キャンプはおうちとは別世界！新しいことにもちょうせんだ！

し ぜん なか
自然の中にとびだそう！

みんなと友達になろう！班で力をあわせて楽しいキャンプにしよう！

なかま いっしょ
仲間と一緒にかがえよう！

かわ はら むし やま し ぜん なか はっけん
川や原っぱ、虫や山…自然の中にはたくさんの発見があるよ！

はんのめあて

ぼくの・わたしのめあて

めあてを
かきこもう！
みんなで、とびきり
たの
楽しいキャンプを
つくろうね★

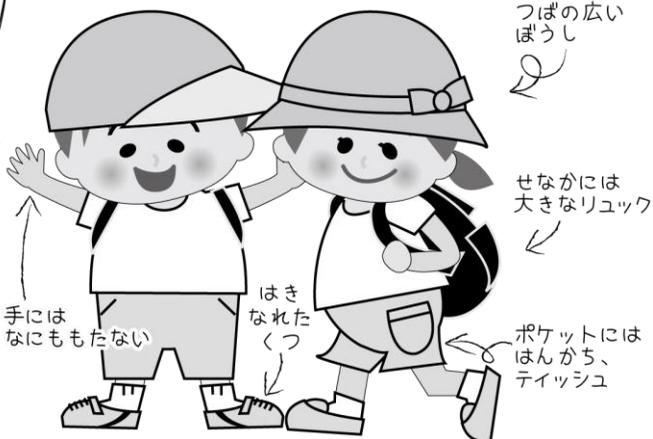


もちものどふくそう

★もちものには名前を^{なまえ}かいてね



バスの座席に
もってはいれるよう
別のふくろにまとめてね!



もちものチェック! (着ていく分はっています)

ぼうし	1	水着+ラッシュードまたは速乾Tシャツ	1	
下着(靴下含む)	3	水にぬれてもよい靴と靴下(サンダル以外)	1	
半そで・半ズボン	2	毎日飲んでいる薬		
長そで・長ズボン	1	けんこうチェックリスト(当日朝回収します)		
パジャマ(かわるものでもOK)	1	1日目のお弁当(捨てる容器)		
タオル大(プールタオルなど)	1	おやつ		
タオル小(浴用タオル)	1	水とう		
雨具(カッパ+折り畳み傘:あれば)		筆記用具・しおり		
軍手(滑り止めの無いもの)	1	かいちゆうでんとう	1	
レジャーシート	1	体温計	1	
ハンカチ・ティッシュ	1			
歯みがきセット	1	あとべんりなもの		
ビニール袋	2	ゴーグル(必要に応じて)		
せんたくばさみ	5	日焼け止め(必要に応じて)		
われない食器(コップ1・スプーン・はし)		※お皿類はこちらで用意します。		



もちものについての注意

★リュックサックには自分でもちものをつめよう！

心配な人は、おうちの人に手伝ってもらってから、あらためて自分で挑戦しよう。

「どこに」「なにが」入っているのか分かるようにね！

★自分のもちものには、すべてのものに必ず名前をつけよう！

特に食器など洗うものは、洗っても落ちない方法で書くか、特徴のはっきりしたものを持ってくるようにするとよいでしょう。

着替えや細かいものは、袋(きんちやくやポーチ)につめておくと便利です。

ぬれて困るものはビニール袋に入れておこう。

☆着替えなどは、着る日ごとに袋をわけておくととっても便利だよ！

★背中に当たるところはやわらかいものを、重いものほど上のほう

につめる、というのもコツです。ポケットも上手に使おう。

★使って汚れたものと、まだ使っていないものの分け方を考えておこう。

★「大きな荷物」は、決して自慢できません。

必要のないものはもっていかないこと。

★どうしても必要なもの以外は、

特別に新しいものを買うことはありません。





けんこう あんぜん 健康と安全

1. 出発前に病気やけがをしないように気をつけよう

「さあいよいよ出発」なのに、かぜをひいたり、けがをしてしまったら、「残念な
がら…」ということになりますね。

出発日まで、楽しいこともたくさんあるでしょうけれど、夜ふかしく冷たいものの
飲みすぎなどに注意して、前の晩もしっかり休んで、元気いっぱい出かけられるように
しましょう。

でも、もし具合が悪かったら…。まだチャンスはたくさんあります。決して無理
をしないで、連絡の上、休むようにしてください。



2. 元気のもと、「パクパク・ス～・ポトン」

① パクパク…よく食べ

よくかんで、たくさん食べよう。ただし、気分がいいからって食べすぎ・飲みすぎには
気をつけて。食事の前におやつを食べちゃう、なんていうのもやめようね。

② ス～…よく寝て

寝不足では元気が出ないばかりか、せつかくの活動中
に動けなくなってしまうかもしれません。自分にとって
必要な睡眠時間というのも、人によって様々です。消灯後にさわいんだり、起床前にな
かまを起すなんていうのは、みんなで泊まるときのルール違反です。



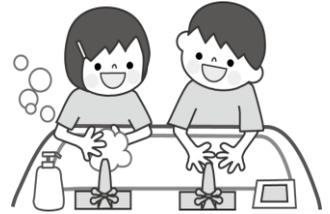
③ ポトン…よく出そう

実は、これができなくなるのが、トラブルの一番多い原因。全然
恥ずかしいことではないので、できれば朝の時間がいいけど、そう
でないときにも、決してがまんしないでください。近くにトイレがない
ときでも、相談できるリーダーに声をかけてください。



からだ せいけつ したぎ
3. 体はいつも清潔に下着もきちんとかえましょう

キャンプでは ^{からだ} 体や ^{ふく} 服が ^{よご} 汚れやすいもの。 ^{きもち} 気持ちよく ^{げんき} 元気に生活するために、 ^{シャツ} シャツ・ ^{パンツ} パンツ・ ^{くつ} くつ下なども ^{きちん} きちんと ^と 取り ^か 替えましょう。
もし ^{テント} テントなどで ^{きか} 着替えが ^{しづらい} しづらい ^{ばあい} 場合には、 ^{えんり} えんりよく ^{そうだん} リーダーに ^{そうだん} 相談してください。



じぶん
4. 自分もけがをしない。なかまにもけがをさせない

キャンプでは、 ^ひ 火をも ^{やしたり} やしたり、 ^{ほうちよう} 包丁や ^{ナイフ} ナイフなどの ^{はもの} 刃物を使う ^{つか} ことがあります。 ^{あぶない} あぶないから ^{使わない} 使わないのでは、 ^{じょうず} いつまでも ^{上手} 上手にはなりません。 ^ど どんどん ^{やってみる} やってみる ^{こと} ことが ^{だいじ} 大事ですが、 ^{どうしたら} どうしたら ^{あんぜん} 安全に ^{できる} できるのか、 ^{どうした} どうしたら ^{あぶない} あぶないのか、 ^{自分} 自分でも ^{かんが} 考えるし、 ^{リーダー} リーダーの ^{いうこと} いうことも ^{しつかり} しつかり ^{まも} きいて ^{守る} 守るように ^{しまし} しましょう。



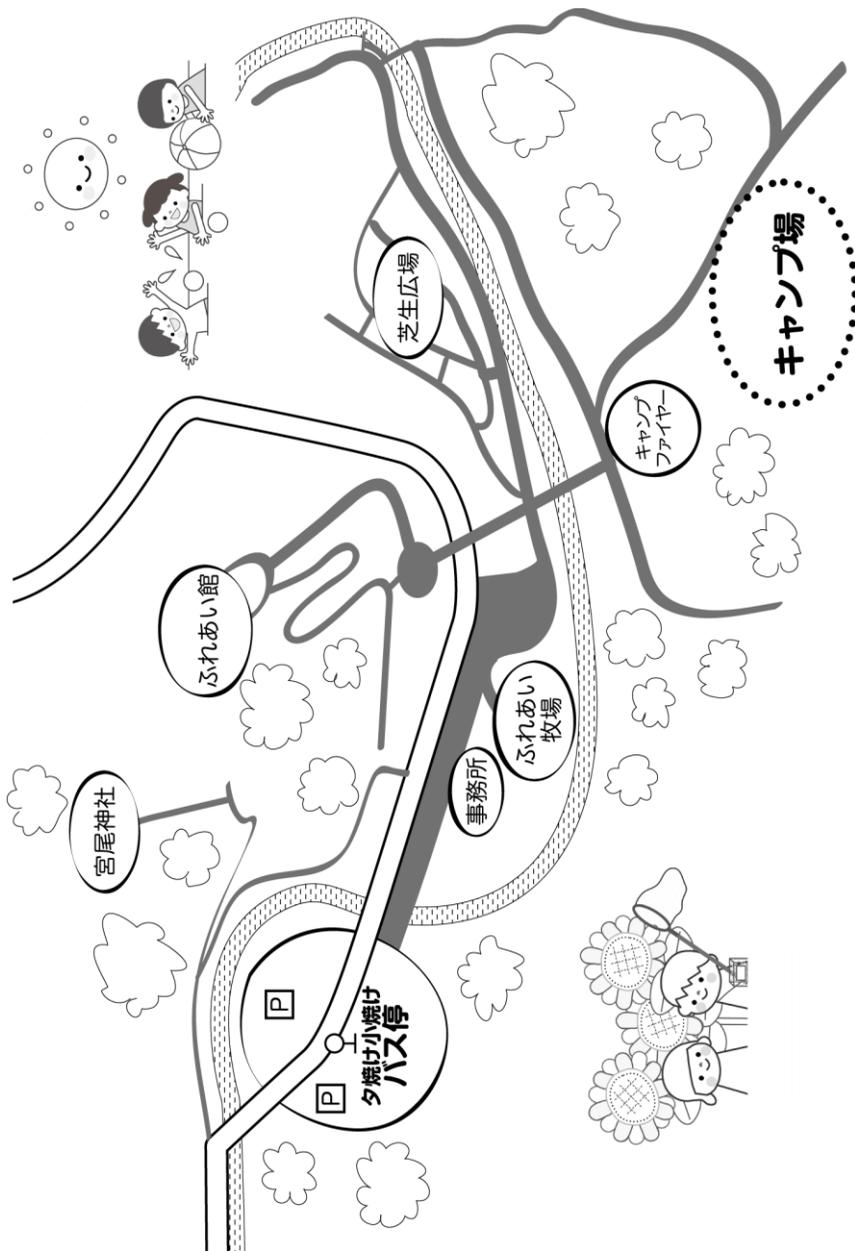
こま
5. 困ったことがあったら、いつでもリーダーに

^{はん} 班の ^{リーダー} リーダーに ^{つた} 伝えるのが ^{いちばん} 一番 ^{いい} いいけれど、 ^{こうがくねん} 高学年の ^{おんな} 女の子 ^こ など ^は は ^{リーダー} リーダーが ^{おとこ} 男の人 ^{ひと} だ ^い とい ^{づらい} づらい ^{こと} こともある ^{よね} よね。 ^{えんり} えんりよく ^{ほんぶ} 本部 ^や や ^{べつ} 別の ^{はん} 班の ^{リーダー} リーダー ^{にも} にも ^{こえ} 声を ^か かけて ^{くだ} ください。





みんなのキャンプ場 ゆう 夕やけこやけふれあいの里 さと





キャンプをしながら、自然(しぜん)ともなかよくなるう！

自然しぜんと仲良なかよくなる「リーブ・ノー・トレイス」をやってみよう！

キャンプでは、新あたらしいお友達ともだちやリーダーとたくさん仲良なかよくなると思おもいますが、せつかく自然しぜんの中なかにいくので、自然とも仲良なかよくなろう！

次つぎの7つの方法ほうほうは、一人ひとりが気きをつけて「やってみる」ことで、人ひとと自然しぜんが未み来らいまで仲良なかよしでいられるためのものです。

こどもでもできることがたくさんあるはず！みんなはどんなことができそうかな？

① ゴミがあまり出ないような じゅんぴをおうちでしてこよう！

おやつおやつの袋ふかやビニールなど、キャンプでよく使う物ものは、うっかり落おつしたり風かぜで飛とばされると、ゴミごみになってしまうね。キャンプに来きる前まえからおうちで何なにかできることはないかな？



② 「おじゃまします」の気もちを もって出かけよう！

みんなも、じぶんのお部屋おやぐらにドカドカと入いられて、メチャメチャにされたらイヤだよな。

キャンプ場キャンプばや自然しぜんの中なかに、「おじゃまします」そんな気きもちを持もって出かけよう！

③ ゴミはもってかえろう。

おちているゴミはひろってゴミ箱へ

人間にんげんが使つかう物ものは、自然しぜんにとっては苦手にがてな物ものもあるよ。じぶんたちで出でしたゴミは、さいごまでゴミばこにすてよう！しゅるいごとにするのも大たい切きつだね。

自分がすてたものでなくても、おちているゴミをみつけたら、みんなだったらどうするかな？



④ みたちの、自然にあるものは そのままにしておこう

自然の中にあるものや生き物は、おうちにもってかえったり、ぎやくにおうちにあるものを自然のなかに植えるのは本当に優しいことなのかな？
必要があれば、「ほんとうに必要なぶんだけ」をいただいであとはそのまましておくのがいいね。



おうちにかえりたい...

⑤ たき火は必要最小限にしよう

たき火はキャンプだと料理にも必要だし、キャンプアイヤーにも使うよね。たき火そのものも楽しいね。ただ、地面で火をそのまま燃やすと、地面の生き物も死んでしまう。

できるだけ地面の生き物も大切にしたい。みんなができるだけ地面の生き物も大切にして。みんなだつたらどんな工夫ができそうかな？

⑥ 野生の生き物のくらしを 大切にしよう！

野生の生き物は、どんなくらしをしているのだろう。人間の食べ物、野生の生き物にとってごちそうになるのかな？もし、人間の食べ物の方が「おいしい！」ってなったら、野生の動物たちはどうするのだろう。他にもどうせん、どこかに連れていかれるのはどうだろう？

⑦ ほかのお客さんも、みんなと 同じくらい楽しめるようにしよう

みんながキャンプを楽しむのと同じように、きつとまわりのお客さんも同じようにキャンプを楽しみたいよね。キャンプ場にいるひと全員が同じように楽しい気持ちになるために、どんなことができそうかな？

どうでしょう。キャンプ中や毎日のくらしの中で、何かできそうなことはあるかな？少し考えてみよう。少しがんばることで、いつまでも自然と仲良しでいられる人って、なんかカッコイイよね！



ひの社会教育センター・ひの自然学校は世界的な環境教育団体“LNTjapan”のオフィシャルパートナーです。LNT(Leave No Trace)は、人が自然に影響を与える行動のうち、環境負荷の軽減を目的にエビデンスに基づいた行動の原理原則や行動倫理を提唱しています。





まめちしき キャンプ豆知識

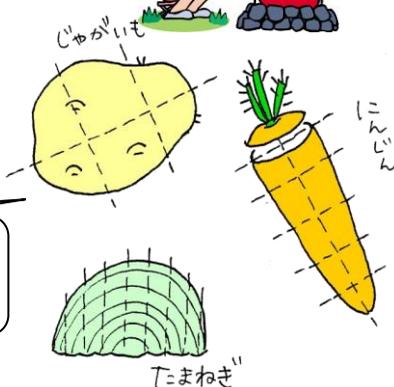
つくかた 〈カレーライス作り方〉

☆基本の材料☆ カレー粉 (カレールウ)
お肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいも

① 野菜とお肉を切ります

たまねぎ・にんじん・じゃがいもは皮をむいてから、食べやすい大きさに切ります。お肉もひとくちサイズに切ります。

じゃがいもはとけてしまうのでちょっと大きめに、にんじんはなかなかやわらかくならないのでちょっと小さめにきるといいヨ！

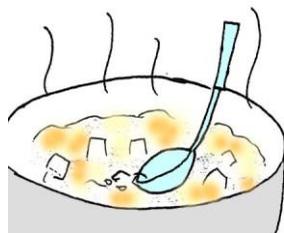


② 油をひいて、お肉・野菜をいためます

おなべに油をひいて、あたたまった野菜とお肉をおなべに入れていためます。てばやく、こがさないようにね！

③ お水をいれて、煮込みます

野菜に火が通ったら、水をいれて煮込みます。とちゅう、あくがういてきたら、おたまですくってとりましょう。



④ カレー粉をいれて、できあがり！

よく煮えたら、カレー粉をいれてとがします。ごはんにかけて、いただきます！



うたをうたおう



ほほえむそんぐ



ちいさな リュックにつめた
たくさんの たのしい おもいで
みんなの むじゃきな えがおや
あおいそらのした うたった うた
ぼくらを てらす あたたかい たいよう
たくましい せなかに ゆうきを もらった
hey hey♪



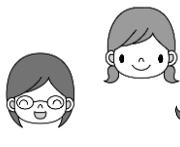
☆ けんかして なきべそをかいても きみのえがおが ぼくらをつつむ
ながしたなみだも ぜんぶかわいて あしたははれる

とおくの むじんと うめざし
ちからを あわせて カヌーをこいだ
きみは ぼくらの せんちょう
あしたに むかって かじをとる

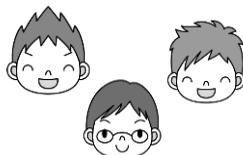


キャンプファイヤー もえる ほのおに
おもいをたくして とどけ みらいへ
hey hey♪

★キラキラかがやく ほしにつつまれ いまねがいをこめ みんなでうたう
ぼくらは いっしょうのともだち またあえるさ



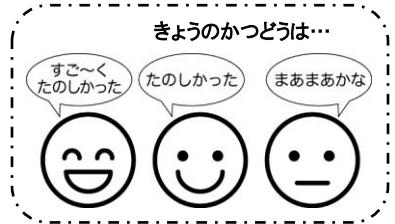
☆くりかえし ★くりかえし
「ぜったい！」またあおうね



にっき
<日記のページ>

月 日()

てんき: _____



.....

.....

.....

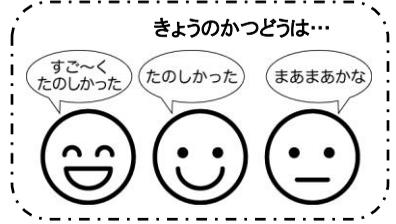
.....

リーダーより

日記のページ

月 日 ()

天気: たいおん



.....

.....

.....

.....

リーダーより



メモ





メモ

