

青空学童クラブの準備

2022
共通

雨天でも開催します!

台風の暴風雨以外の雨天では基本的に開催です。
中止の場合は公式LINEでの連絡となります。

毎回テーマがあります。ただし…

青空学童クラブでは、毎回テーマが決まっています。例えば…

- 野遊び (広場で体を動かす鬼ごっこ、モルックなどの外国のスポーツを楽しもう)
- 海遊び (ライフジャケットを着けて海で泳いだり、サンゴ礁の生き物を探したり)
- 弓矢遊び (竹材から作った弓矢つかって飛ばして遊んだり、まとあてをしたり)
- 魚釣り (釣りざおを作るところからはじめて、近くの漁港での魚釣り、釣った魚の料理に挑戦)
- たきび (マキ集め、火打ち石での火おこしからチャレンジする火遊び体験)

基本的なテーマは決まっていますが、最終的にどんな活動内容になるかは、その日の天候等で変更になる場合があります。雨の日も、思ったよりも暑かったり寒かったり…、その日の状況に合わせてながら活動を調整していきます。外で体を動かすことを楽しむ気持ちをいっぱいもって参加して下さい。

体調をととのえて来て下さい。心配なときはお休み。

感染拡大のこの状況です。相互のために少しでも体調に不安がある場合、ご家族、保護者の職場などで感染の疑いがある場合などは、基本的にお休みをして頂く形になります。ご協力をお願いします。

大切なのは服装と持ち物

どんな活動になっても安全に出来るように、服装と持ち物が決まっています。雨天でもしっかりとした装備があれば楽しく丸一日外で遊ぶことが出来ますが、持ってきていないものがあると…

(よくある例)

- 晴れているからレインコートを持ってこなかった…夏場は突然の雨も。海上がりは寒いことも!
- 長そでシャツを持ってきていなかった…海遊びは長そでを着用。朝暑くて半そででも必ず持参!
- 長ズボンをは七分丈だった…野外活動の基本は「素肌を出さないこと」。
- かばんの中身をビニールに入れていなかった…突然の大雨で着がえがぐっしょりになってしまった。

持ち物

【持ち物・リュックに入れる】

- リュック (自分で背負えるサイズ)
- ラッシュガード (長そでの水着) + 半そでシャツ
- 着がえ (2セット) 必ずラッシュガードの下に重ね着
- 長ズボン + 半そで / 長袖 + 下着 + 靴下
- バスタオル
- レインコート (上下別タイプ)
- 運動靴 → 水辺のテーマでも予備靴として持参
- ウォーターシューズ ※規定があるので別紙参照
- そうり
- 弁当 (保冷剤を入れて)
- ビニール袋 (汚れ物入れ) 2枚
- 帽子 (ハットタイプ)
- 水 (500mlのペットボトル限定) → 常温
- 水筒ホルダー (肩紐付き)

集合時の服装

その日のテーマに合わせて

【水辺のテーマ】

海遊び、SUP など



【野遊びのテーマ】

野遊び、弓矢、魚釣り、軽石 など



(注意) 持ち物の説明について必ず「基本の服装と持ち物」シートを読んで下さい。



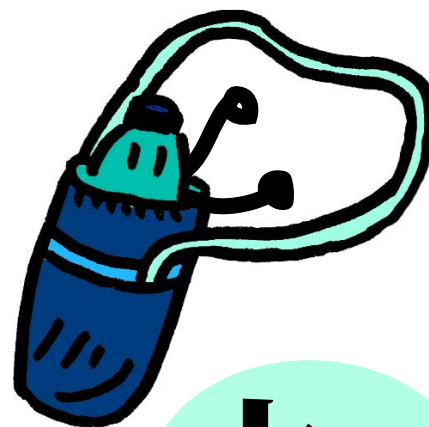
ネコのわくわく自然教室
一般社団法人 ネコのわくわく自然教室

Tel / Fax: 098-895-6404
E-mail: mail@neco-hp.com
〒901-2406 沖縄県中頭郡中城村当間 822-1

水筒についての大切なお願い

◆必ずペットボトルでお願いします。

持参する水筒は必ず500mlのペットボトルでお願いします。活動中はグループのスタッフが子ども達の水筒の残量を目視で確認します。そのために透明で中身がわかる容器が必要です。また水筒は海や川でも常に携帯します。保温できる容器は重たく活動を阻害し、ストロー付きの容器（又はペットボトルをストロー付きの蓋に替えるもの）は、水筒を洗いにくくし不衛生にしてしまいます。（毎日洗います）



水 だけ

◆中身は「水」だけにして下さい！

中身は「水」に限ります。夏場は集合後に熱中症対策のため持参した水を元にORSという経口補水液（体内への吸収をしやすい水）を作ります。そのため、ご家庭で準備するペットボトルの中身はお茶やスポーツ飲料ではなく水をご準備下さい。

◆ペットボトルは「エコタイプ」ではダメ！

最近は様々なペットボトルがでていますが、その中にはエコタイプとして、軽量ですぐにつぶせる素材のものがあります。（例…いろはす）キャンプでは、ペットボトルを水筒として使い続けますので、しっかりとしたペットボトル（従来からある普通のもので大丈夫です）をご用意下さい。

◆ペットボトルホルダーの口がしっかりと閉まるもので！

水筒ホルダーは100円均一のもので構いません。ただし、逆さにしてもペットボトルがホルダーから抜け落ちてしまわないことが大切です。海や川でもそのまま肩からかけて泳ぎます。その際にホルダーの口（ヒモ等で絞める部分）が無かったり、弱いタイプだと、ホルダーからペットボトルが抜け落ちて紛失することがあります。

◆凍らせてこないで！常温でOK！

熱中症、脱水症状を予防するために、活動中はこまめに水筒を飲むように促します。暑いからといって、集合前にペットボトルを凍らせてくる子がいますが、昼過ぎまで余り溶けずに、水がほとんど飲めない状態となっていることもあります。飲む水の冷たさよりも、しっかりと給水できるように凍らせずをお願いします。水筒の中身は、こちらで準備している水タンクから補給するようにしています。

◆ホルダー、ペットボトル、キャップに名前を書いて

ホルダーだけではなく、ペットボトル本体、キャップにも名前を書いて下さい。ペットボトルの商品名ラベルは事前にはがし（途中で破れ、不衛生にもなるので剥がしてきて下さい）、ペットボトルに直接油性ペンで書いて下さい。キャップも紛失することが少なくないため必ず名前を。

名前を書くときは…

キャンプには幼稚園生から参加しています。水筒に限らず、衣類やカバン等すべてのものに名前を書くときは、名前は「ひらがな」で、スタッフや他の子がみてもわかりやすい場所と大きさで！



熱中症予防のための取り組み

◆夏場は吸収しやすい熱中症予防の飲料にします!

普段の何倍も体を動かし、炎天下での活動が続くネコクラブやキャンプでは熱中症のリスクも日常の運動以上。またキャンプ先では体調を崩しても簡単に家に帰ることはできません。

熱中症の予防には、服装や活動内容などいくつかの工夫が必要ですが、適切で効率的な水分補給も大切な項目です。水分補給の際には「水」や「お茶」をそのまま飲むのではなく、汗と一緒に体外へ出てしまった「Na」（いわゆる塩です）を同時に取るのが大切です。水分不足も問題ですが、水だけを多量に飲んでいると体液濃度に異常を生じて逆に体調が悪くなることもあります。（そうした前例もあります）



💧 ネコでしている水分摂取のための2つの対策



① 水筒チェック (1年を通して)

プログラム中は子ども達が1日に何mlの水筒を飲んだかをスタッフがチェック、記録しています。少ない子は不足する前に促しています。

水筒チェックポイントのしくみ



- 〔500mlのペットボトル〕
- 1ポイント (100ml)
- 2ポイント (200ml)
- 3ポイント (300ml)
- 4ポイント (400ml)
- 5ポイント (500ml)

ななだのうらな

すいとうポイント記録	合計
1日目 4 2 3 5	14
2日目 1 4 5	10
3日目	
4日目	

夏場の目標...15ポイント

ペットボトルに100ml単位の目盛りを書き、水筒の中身をつぎ足す度にその時までに飲んだ水の量を1~5の数値でチェック。記録は名札の裏面にある記録表に担当スタッフが記入し、1日の総飲料を把握する仕組み。

朝の水筒は

水

で持参

+

塩+ブドウ糖+レモネード

② 水に塩分を追加! (6~10月限定)



水+塩+ブドウ糖=ORS

経口補水液

2021年9月より
新ブレンドに!

水分だけの補給ではなく、適切な塩分補給も同時にできるORS(経口補水液)と呼ばれる脱水症状対策の飲料に水筒の水を替えています。

これは水に「塩」と「ブドウ糖」を加えて腸で吸収しやすい浸透圧に調節した飲料のことで効率的に水分を体内に吸収できるものです。塩は体内から抜けた分の塩分補給、一定量の糖分は腸内で塩分と水分を体内へ吸収する作用を加速してくれます。ただし糖分は一般的なスポーツ飲料の20%ほどに抑えています。

糖分を抑えているため、スポーツ飲料の様にはおいしくないのですが、熱中症の予防として活動中に摂取することで、ネコわくではORS導入後の過去7年間の間に大幅に熱中症に陥る症例が減少しています。

◆朝来るときは水筒の「水」だけにしてください。

子どもたちの水筒には朝集合してから、上記のORSにするための粉(塩とブドウ糖とレモネードをブレンドしたもの)を加えていきます。粉は500mlの水に相当する量を計量しています。そのため朝の集合時には水筒の中身は500mlの水だけでお願いします。

糖分を減量
しました!!

① 砂糖→ブドウ糖へ

糖分の摂取量を抑え、効率的にエネルギーに変換できるブドウ糖を使用。

② 濃度を最適化!

通常のORSよりも濃度を下げることで、塩分摂取と飲みやすさのバランスを最適化。おいしくなりました!

※一般のORS (Na120mg/100ml)
ネコ版ORS (Na78mg/100ml)
※ネコ版内訳(水500mlに対して)
塩...1.0g ブドウ糖...5.0g
レモネード粉...1.6g

スポーツ飲料より...
塩分が多い!
糖分が少ない!



ネコのわくわく自然教室

ウォーターシューズの選び方

2021
大切

ネコのわくわく自然教室の持ち物の中で、カッパと並んで重要となるものが「ウォーターシューズ」です。サンゴ礁の岩場や危険生物の多い沖縄の海で安全に遊ぶために、ネコわくではしっかりとした製品選びをお願いしています。ここではネコわくの冒険基準で、OKな製品、NGな製品例を紹介しています。製品選びの参考にしてください。

ウォーターシューズの必須条件3つ

- ①肌の露出がしない製品か？（少しの隙間も鋭利なサンゴなどでのケガのもと）
- ②ゴム底がしっかりしていて、側面とつま先の上部がゴムで覆われているか？（ぶつけることの多い足先、側面が底面と同じ様なゴムで覆われているのが大切）
- ③脱げやすすくないか？（泳いでいるときに脱げてしまうことがよくあります）



朝のチェックで
不可になる場合も…

子ども達の安全のために必ず
集合時にスタッフが確認します。

◎体育館履きも OK



◎しっかりと分厚い生地

◎脱げにくいもの

◎実は運動靴が最適

◎肌の露出する部分がない

◎つま先や側面が広めにカバーされている



×ぞうり、スポーツサンダル、クロックス、長靴

×光るもの



×水抜きすき間があるタイプ（ケガの原因になる）

夜の生き物探しなどで支障が出るため
光るタイプは運動靴としても不可です。



×すき間の大きなもの

×生地が薄いもの ×つま先や側面が広めに保護されていないもの



悩んだら公式LINEで、
商品を購入前にスタッフへ写真を送って聞いてみてください！

これぞ 完璧な

ネコわく流 海装備

うみそうび

テーマは

肌の露出をしない服装

グローブ

シュノーケルなど
泳ぐ際には着用

つばの広い帽子

水に濡れても重く
ない化繊のハット
タイプがGood!

Tシャツ+長そで
ラッシュガード

長袖の下にTシャツを
着て二重にした上で、
シャツはズボンに入れ
お腹の露出を防止!

長ズボンをはいて
下半身も露出なし

短パン+タイツ
でも大丈夫!

股ひものついた
ライフジャケット

ネコわくで準備
個人で持参は不要

長めの靴下で
足首をガード

ズボンのすそは
靴下の中に!

各ご家庭で準備

ネコわくで準備

しっかりと分厚い
ウォーターシューズ

足の先や側面をぶつけやすい!
マジックテープは途中で脱げやすい...



ネコのわくわく自然教室

一般社団法人 ネコのわくわく自然教室

Tel / Fax: 098-895-6404
E-mail: mail@neco-hp.com
〒901-2406 沖縄県中頭郡中城村当間 822-1



ネコのわくわく自然教室

参加要項

ご参加の前に、必ずお読み下さい。

自然教室では、自然体験・野外活動の性質上、体験から得る感動も大きいとともに、日常生活とは異なる様々な状況や危険要素をもち合わせています。そのため道具の準備、心構え、緊急時の対応・補償への理解など、参加されるご本人や保護者のご理解とご協力が重要となります。

参加へ向けた諸注意

●持ち物・服装はとて大切です

参加に際してご案内する持ち物や服装は、どれもアウトドア活動では欠かすことの出来ない重要な装備です。形状や材質も含めて体調維持や安全な活動に関わるものです。不足の無いように十分に確認の上、ご準備下さい。

●内容・行程の変更もあります

安全を基本とした自然の中での活動のため予定のプログラムと、実際の活動内容や会場進行時間が異なることもあります。子ども達の様子、進行状況、天候、フィールド状況を判断しながら実施していきます。交通状況等により解散時間が多少遅くなる場合もあります。

●活動は異年齢、男女一緒となります

自然体験だけではなく、他者との関わりからも多くの事を学ぶ場とするため、基本的に幼児から中学生、大学生までと一緒に活動し生活することとなります。スタッフの監督の下、班分けや宿泊時の部屋・テント割りについても、年齢や性別をまたいでの構成とすることがあります。

●対象年齢未満の参加 (申し込み・保険加入必要)

各プログラムに表記の対象年齢未満のお子さんの対応・安全管理は、すべて保護者の監督責任でご参加下さい。活動内容によっては参加をご遠慮いただく場合もあります。

●写真・ビデオ撮影、使用、公開について

プログラム中に写真及びビデオを撮影することがあり、お子さん、保護者の方等参加された方の顔写真を含む、撮影した映像を以下の目的の範囲内で使用する場合があります。**使用、掲載について不都合がありましたら、ご参加前に必ずお申し出ください。お申し出がない場合は使用を了承されたものとみなします。**

- ◎当教室の宣伝・報告のためのWEB上の公式サイトでの公開 (ホームページ、ブログ、YouTube、Facebook、Twitter、Instagram等)
- ◎参加者等への写真配布 ◎活動報告のための写真集や報告書等の作成及び配布
- ◎ポスター・パンフレット・当団体の広報のために発行する印刷物や出版物への使用

参加への手続き・準備

1 送付書類内容の確認

本要項や料金明細のお申し込み確認シート、プログラム詳細など、お手元に送付された書類の内容をご確認下さい。

2 「参加承諾書」等の記入・返信 (郵送・LINE・FAX)

参加承諾書 (日帰り)と宿泊用紙が異なります)へご記入の上、必ず事前に事務局までご返信をお願いします。

3 参加料金のお振り込み (宿泊プログラムの場合)

期日までに指定口座へ参加料金をお振り込み下さい。日帰りプログラムの場合は当日の受付時にお支払い頂けます。

4 服装や持ち物の準備・体調管理・公式LINEへの登録

持ち物の案内をご覧頂き、漏れのないようにご準備下さい。体調・アレルギー確認やアレルギーの用紙もお忘れ無いうように。**◎連絡のため公式LINEへの登録を必ずお願いします。**

毎回の様子を写真と動画で配信しています!

写真の配信

ブログ「ねこちゃん通信」ではたくさん写真とともに活動の様子をレポートします。

動画の配信

Instagramのストーリー機能を通して、リアルタイムに動画で様子を配信します。

保険について

お支払いは年に1度 (子ども)

参加に際しては、万一の事故に備えて、子ども、父母に関わらず「傷害保険」への加入を必要とさせていただきます。お子さん (中学生以下) は1年度間の保険、大人の方は各回ごとの保険加入となります。

子ども (0歳~中学生) 1,450円/年度

●補償期間は加入日 (年度初回参加時) から次の3月末日まで

死亡	後遺障害	入院	通院
2,100万円	3,150万円	5,000円/日	2,000円/日

- 子どもの保険は「スポーツ安全保険」(財団法人スポーツ安全協会)
- 詳細はホームページから <http://www.sportsanzen.org>

大人 (高校生以上)

日帰り	500円/回
1泊2日	4000円/回

- 中学生以下とは別の保険を利用
- 詳細は別途資料をご確認ください

安全管理・健康管理について

●安全管理体制について

参加に際しては、傷害保険への加入を行うと共に、リスクマネジメントの資格を有する職員を配置し緊急事態等へ備える各種マニュアルの整備し、必要なトレーニングを行っています。またライフジャケットや救急用具、AED、緊急車両、連絡体制を整えています。

●応急救護トレーニング (MEDIC First Aid®)

職員、ボランティアスタッフは、年間を通して定期的に安全管理、事故対策のトレーニングを行っています。その中ではMEDIC First Aid (MFA) による乳幼児の応急救護に対応した国際標準のトレーニングプログラム「チャイルドケアプラス™」の資格取得も行います。当団体はMFA-Japan公認トレーニングセンターです。

◎MEDIC First Aid の名称は MEDIC First Aid International, Inc. の登録商標です。

「MFA」で検索

●参加前の体調管理について

教室へは、体調を整え、睡眠と朝食をしっかりとってからお越し下さい。宿泊を伴うプログラムへの参加時は3日前から、睡眠、食欲、排便、体温等の体調をご家庭で確認し、所定用紙へご記入と提出をお願いします。

●アレルギー・持病・発達障害への対応について

アレルギー、ぜんそく、てんかん、発達面での悩み等、活動上心配な症状をお持ちの方は、お申し込み後所定の用紙へのご記入と提出をお願いします。事前に症状と希望する対応をお伝え頂く中で、参加プログラム内容の中で、対応出来る範囲や準備をご相談します。
◎食物アレルギーで特定食材の除去が必要になる場合は、内容によっては対応し兼ねるものもあります。
心配なことは必ず事前にご相談下さい。

◎動植物と接触する頻度や医療機関までの距離など、アウトドアの活動では日常生活とは異なるリスクが生じます。黄色い別紙「アナフィラキシーについて」を必ずご覧頂き、重篤なアレルギーへの事前の理解と事前準備についてご確認下さい。すべてのスタッフはエビペン使用時の補助についての訓練をしています。

●感染症対策・衛生管理対策

さまざまな感染症や食中毒のリスクを軽減するために、専門医の指導の下に参加条件から感染予防まで取り決めていきます。最新対策はこちらから→

【最新版はこちら】



●薬の管理について

お子さんみでの参加時は、持参された薬の内容を確認した上で担当スタッフが預かり、管理と服用の確認をします。事前に所定の用紙へご記入頂き、薬と併せて当日の受付時に担当のスタッフへお渡し下さい。

●使用する医薬品

保護者の了承なしに、風邪などに対して服用する薬剤を用いることはいたしません。ただし、次のものに関しては応急処置として使用する場合があります。

- ◎虫刺され・かぶれへの「ムヒS」、「ステロイド系軟膏」
- ◎切り傷等軽い開放性の傷への「テラマイシン軟膏」

●体調不良、怪我が発生した場合

参加中に体調不良や怪我が発生した場合は、応急処置等をした上で、速やかに現場責任者から保護者へ電話連絡を行い必要に応じて医療機関を受診します。活動を継続できない体調不良や怪我を負った場合は保護者によるお迎えが必要になる場合があります。

●非常事態の連絡体制 (災害時)

地震や異常気象などの非常事態となった場合には、まず安全な場所への避難を行い参加者とスタッフの安全確保を第一優先とします。安全確保後、移動や帰宅後の安全が確保出来る状況になった段階で帰宅の準備や連絡を行います。また、電話等がつかないとなった場合には、以下の方法で情報発信を行います。

- ①公式LINE、公式ブログでの情報発信
- ②災害用伝言板サービスの利用 (災害発生時のみ) 携帯・PCより携帯各社の災害用伝言板にアクセス → 「090-8291-3945」を入力 → メッセージの確認

中止・キャンセルについて

●悪天候による中止の場合

悪天候により中止・延期となる場合は、前日もしくは集合時刻の2時間前までに電話にて連絡いたします。中止の場合は、参加料はいただきません。

●参加者のご都合によるキャンセルの場合

参加者のご都合により、キャンセルとなった場合は、キャンセル料が発生しますので予めご注意ください。いずれも別途振込手数料がかかります。

- ・20~8日前...参加費の20%
- ・7~3日前...30%
- ・2日前以降...参加費の50%
- ・当日...100%

●振り込み先

参加料、キャンセル料は下記へお振り込み下さい。

琉球銀行 坂田支店 (普通) 146696
「ネコのわくわく自然教室」

ネコのわくわく自然教室

一般社団法人 ネコのわくわく自然教室



事務局 Tel/Fax: 098-895-6404

携帯電話: 090-8291-3945 (代表: 丸谷由)

〒901-2406 沖縄県中頭郡中城村当間 822-1

E-mail: info@neco-hp.com

ホームページ: <http://www.neco-hp.com/>

公式LINE登録





基本の服装と持ち物

大切な注意事項です
よく確認して下さい

◎大人の方も準備は同様です

基本の服装

●通常の集合時はこの服装をお願いします。
●暑ければハーフパンツでも構いませんが、その場合は必ず長ズボンもお持ち下さい。



リュックの中身

★…リュックに入りきらなければ別のカバンで持ってきてよいもの
このマーク以外の物は、必ずリュックの中に入れて下さい。



帽子

夏は日差しをささげるため、転倒等から頭を保護するために帽子を常にかぶります。

シャツ

化学繊維のものが適しています。

注意
海・川・森に入るプログラム時は…
「長そで(薄手)」を必ず着用。海・川では、「ラッシュガード」をお勧めします。

運動靴+くつ下

集合時には、くつ下と運動靴を履いてくる。くつ下はすねまでの長いタイプを着用。

リュック

荷物が入りますので15～25Lの容量のあるものが最適です。片方の肩だけに掛ける物、手さげタイプでは活動できません。

ズボン

厚手のデニム生地等は避けて、化繊の生地を使用したものをご用意下さい。

注意
海・川・森に入る時は…
「長ズボン」を必ず着用。
×七分丈のものは不可

森や山での活動

森キャンプ・山のぼりなど

- 虫刺され予防のため長そで、長ズボンです。
- 靴下は足首が出ない長さのものが必要。

水辺での活動

海・川・洞窟・干潟など

- 水辺の活動は朝からラッシュガード(長そで)。
- ウォーターシューズは必ず靴下をはいて下さい。
- 長ズボンは濡れても重たくならない薄手の物。

持ち物について

くつ 「3種類の靴」を必ずご用意下さい。海や川での活動時にはウォーターシューズを、運動靴は森を歩くときや通常靴として、ぞうりは靴が濡れた時の履き替えや車内履きとして使います。ウォーターシューズがない場合「古い運動靴」や「体育館シューズ」でもかまいません。
× ベルトタイプのスポーツサンダル、クロックス等のラバーサンダル

①運動靴

すべらない靴底のもの!

集合時にはいてくる

②ウォーターシューズ

海・川で使用くつ下をはくと靴ずれ予防に

③ぞうり

車内履きや替え靴として

カッパ

○セパレートタイプ(上下別) ×ボンチョタイプ不可
×下が透ける半透明のビニール生地のもの(百均等)

上着とズボンに分かれているタイプのものをご用意下さい。ズボンがないと雨の中では下半身が濡れてしまいます。上着の丈が太ももより下に長くなるボンチョタイプは危険なのでおやめ下さい。生地は「透けない厚手のしっかりとしたもの」もしくは「裏地付きのもの」をご用意下さい。

すいとう (500mlの水ペットボトル)

○ペットボトル(500ml) ○肩掛けできるホルダー
×保温タイプの重たいもの、1L以上の大きなもの

重たい保温タイプやストロー付きのもの、中身が見えないボトルは使えません。必ず「ペットボトル(500ml)」を「肩掛けにできるベルトのついたホルダー」に入れてご用意ください。中身は必ず「水」でご準備ください。

◎ペットボトル用のホルダーは100円ショップ等でご購入できます。
◎中身を凍らせておくことはおやめ下さい。 ◎ORSは可。

帽子

○全面ツバのもの ○首まで日よけが付いたもの
×野球帽や体育帽子タイプのもの

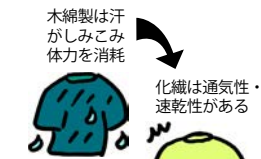
季節を問わず帽子を着用します。野球帽ではなく、全面にツバがついたタイプをご用意下さい。

体調・クスリ確認書 (1週間の体調確認書)

宿泊時は、スタッフが子ども達の体調と持参するお薬を把握するため確認書類の提出が必要です。ご記入の上、集合時に受付へお薬と一緒にお渡し下さい。



- すべての持ち物(靴下等)には、必ず名前を書いてください。
- お子さんに携帯電話、ゲーム、マンガ、おもちゃ、おやつのお菓子、おこづかい、デジタルカメラ等の電子機器は持たせないでください。



木綿製は汗がしみこみ体力を消耗
化繊は通気性・速乾性がある
注意
化繊生地やメッシュ生地は木綿生地比べて熱中症予防への効果が大きい!



注意
森・海・川の活動では、肌の露出を減らすことが大切になります。

海・川 ラッシュガード



シャツ

○ポリエステルなど化学繊維のもの
×木綿製のシャツはできるだけ避ける

木綿製のは汗や水を吸収しやすく発散しにくいので、野外での活動では「ポリエステル等の化学繊維」の物をご用意下さい。特に、夏場や水に入る場合は体力の保持に関係し、生地の種類が大変重要となります。

長そで・長ズボン (活動用)

○夏場でも必ず長そで、長ズボンを用意する(薄手)
×デニム生地など厚手のもの、木綿製、七分丈は不可

森や海、川に入るプログラムでは、長袖・長ズボンの両方が必要になります。デニム生地のものや厚手の木綿のものなどは保水性が大きく、汗を吸収するため体力を消耗しやすくなります。「薄手の物や化繊を使用したもの」をご用意ください。七分丈のものは不可です。

長そでの水着のこと。長そでのため日焼けやクラゲなどからのケガ、体温の低下を防ぐ水辺の活動時に必須。

着替え (1セットごと袋に入れる)

着替え(シャツ・ズボン・下着・くつ下)を種類でわけずに「1回分ごとにビニール袋に入れて」ご用意ください。タオルもビニール袋に入れてからリュックへ。

うわぎ (防寒・防風用)

日中は暖かくても、夜や水に入った後は冷えることがあります。夏場でも長そでなどの上着をご用意ください。また、冬の野外は大きく冷え込みます。薄手の長そでとは別に「風を通しにくい厚手の上着」をご用意下さい。

お弁当 (日帰り・宿泊1日目の昼食用)

お弁当のご用意をお願いします。おにぎりなど「容器が捨てられる簡単なもの」で必ず保冷剤を付けて下さい。

ホームページではカラーで詳しく案内しています。
こちらのQRコードをスマートフォンのカメラで読み取って下さい。



ネコのわくわく自然教室

動画・写真の配信サービス

フィールドから
子ども達の様子を
お届けします！



動画

Instagram

Instagram



フィールドから配信します

子ども達が参加するすべてのプログラムで、Instagramの「ストーリーズ」という機能を使い、野原や海からほぼリアルタイムで動画を配信します。我が子が冒険している様子を参加中にスマホで観ることができる楽しい仕組みです。



←アプリが必要です

ビデオの再生にはInstagramのアプリと無料アカウントが必要です。まずはダウンロードをして、アカウント登録をして下さい。

当日配信

動画のほぼライブ配信

ネコわく公式
Instagramから



【保存方法】インスタには保存機能がないためスマホの「画面収録」を使用して下さい。



ここ24時間の動画を再生

↑
トップページの丸いマークを押すと動画再生

↓
プログラムごとに再生も可



NCB何CP③ NCB何CP②

写真

写真アルバム



写真の保存と印刷ができる

各プログラムで撮影した写真は、オンライン上で見ることができるアルバムに保存され、事後に見ることができます。写真はご家庭でダウンロード（無料）ができ、プリント注文（有料）も可能です。※写真は事後に下記のアルバムへ追加されます。



←オンラインアルバム

写真の閲覧には登録等は不要です。左のQRコードを読み取ることで、ネコわく共通のアルバムにアクセスすることができます。

事後配信

写真ダウンロード & プリント注文



30days Album というサービスを使用しています。



ネコのわくわく自然教室
一般社団法人ネコのわくわく自然教室

Tel / Fax: 098-895-6404
E-mail: mail@neco-hp.com
沖縄県中頭郡中城村当間 822-1



公式LINE登録

参加に向けたアドバイス☆

はじめてのネコわくへの参加に際して、スタッフからのアドバイスです。ぜひご覧下さい。

☀️最新の感染対策はWEBでチェック!

状況とともに変わる感染対策はこちらのQRコードからお読みください。⇒



☀️水筒は常温の水のペットボトルで!

熱中症予防のため水筒はお腹での給水が良い「常温」、衛生的に使い軽量の「ペットボトル」、お茶ではなく「水」で。集合後には各自のボトルへ「塩・砂糖・レモネード」をブレンドした粉を入れます。これは発汗による脱水に効果的な経口補水液にするためです。(5~10月)

☀️お弁当にはひとつ保冷剤を

暑い時期の食中毒予防のために、お弁当には保冷剤をつけて頂けると Good。小さな保冷バッグに入れるのもさらに効果的。キャンプでは容器を洗えないため、捨てられる袋などに入れるのがベスト。

☀️小さなモノも名前記入

兄弟が多いと大変ですが、パンツ、靴下などにも名前を書いてください。水筒は水筒のペットボトルの本体、キャップにまで書きます。

☀️着がえは種類ではなくセットで

着がえは種類毎ではなく、「下着+ズボン+シャツ+靴下」のセットで袋に入れて下さい。長そで?半そで?など袋自体にマジックで明記しておく、サポートするスタッフもわかりやすい。
★持ち物の種類については、別紙の「基本の持ち物と服装」をご覧ください。

☀️カバンの中身はビニール袋に

プログラム内容を問わず、急な雨などでカバンの中身は結構な確率でびしょ濡れになります。タオルからスタンプカードまで、すべて個別に袋に入れてください。袋の口をしっかりと縛る、もしくはジップロックに入れないと染みこみます。

🌻 準備で迷ったら LINE で聞く

カップのサイズがない…この靴でいいのかな? などなど、準備で迷ったら、気軽に LINE で聞いて下さい。写真でと送っても大丈夫。スタッフが買えそうなお店も含めてアドバイスします!



🌻 提出書類はお早めに! (LINE で送信可能)

参加に際して各世帯で記入頂く書類は、基本的に事前の提出が必要です。子ども達のアレルギーや健康面、生活面でのケアなどスタッフで共有し準備するために、1週間前までに提出をお願いします。公式 LINE から写真を撮って送信可能です。

★LINE で送信の場合も、必ず原本を「当日」ご提出下さい。

★重大なアレルギーなど心配なことがある場合は、LINE で個別にご相談下さい。

🌻 変更、中止等の連絡は LINE で行います!

コロナ、台風などに関わらずプログラムの中止、変更に関する連絡は公式 LINE から行います。また参加者の方からお問い合わせも LINE を通して行なって頂けると助かります。夏の期間中ネコわくスタッフがキャンプの現場に出払って電話対応ができない場合があります。

★中止の場合は遅くともプログラムの前日午前中までに、LINE を通して連絡が行きます。台風など先に見える中止の場合は 2 日前の午前中までに連絡が行く場合もあります。ご心配なようでしたら、お気軽に LINE でお問い合わせ下さい。

★新型コロナの流行などによっては、前夜、当日の早朝になってプログラムの中止を判断しなければならない場合もあると思います。プログラム前は、公式 LINE からの連絡にご注意下さい。

🌻 SNS での拡散は大歓迎!

親子で参加したプログラム、お子さんが参加したプログラムの様子をインスタ、Twitter、Facebook など SNS で拡散するのは大歓迎です! ネコわく公式のブログ、インスタに載っている我が子の写真や動画を個人 SNS に転載するのは問題ありません。

ぜひ、我が子のチャレンジを自慢してください 😊

#ネコのわくわく自然教室 をつけて頂けると嬉しいです。

★注意

アップする際には他のお子さんの顔に★を付けるなど見えないようにして頂けると、マナーとして良いと思います。スタッフは問題ありません。

～初めての参加、慣れない参加の時～

☀️ 初参加時は少し早めの集合を

初めての参加、初めてのキャンプなどの場合は、**集合時間の 20～30 分前**に来ていただくのがベスト。集合後必ずスタッフによる荷物などの確認があります。早めに来ていただくと、余裕を持って確認が出来ます。朝の荷物チェックは必ず保護者の方も一緒にお願いします。

☀️ 慣れないときこそ「保護者は、朝、早めに帰る!」

日帰り、キャンプ問わず、初めて参加するとき、まだ慣れないときは、朝の集合の段階でどうしても泣いてしまったり、お母さんから離れられなくなってしまうたり 🥺

これはよくある場面です。

そこで、協力を頂きたいのは…

「朝は見送りとかせず、保護者の方は早めに集合場所を離れる」

です！

子ども達は意外と強いです。でも優しいお母さん、お父さんがいればくっつきたくなる。泣きたくなくなるのは当然のこと。これも親の役割。

ですが、親元離れてチャレンジしよう！という時は、例えその時に泣いていたとしても、スタッフを信じて預けたら、バスが出るのを見送るまでせず、すみやかに見えなくなるのが一番 😊
他のお母さんもお協力を。

預かるスタッフの本音は「泣いている子は、お母さんがパッと帰ってくれたら泣き止むのに～、でも帰って！とは言いにくい」です（笑）

👉 スタッフとゆっくり話すのは解散時！

帰ってきた後は、これでもかってほど、我が子の様子を聞いてみて下さい。

☀️ 参加前にたくさんイメージを膨らませて

初めて参加するお子さんは、そこで何をするのか、どんな場所なのか、他の子はどんなテンションなのか、お泊まりなのか？などのイメージがわからないこともテンションが下がってくる原因のひとつ（さみしさは解決できないので、そっちで盛り上げるしかないという意味でも）。
ネコわくのすべてのプログラムは、前年のブログ写真や YouTube 動画が豊富にアップされています。お子さんと一緒にそれらを見ながら、わくわくのイメージを膨らませることも、参加前の大切な準備と思って頂けると嬉しいです。

もちものチェックシート【ネコクラブ・^{ひがえ}日帰り】

あさのもちものチェックはおかあさん、おとうさんといっしょにかいて！

なまえ	かくにんしゃめい 確認者名
-----	------------------

◆ () は ^{ひつよう}必要な数です。ネコクラブでは、^{まいかいじゅんぴ}毎回準備してください。

◆あさきている服は^{ふく}カウントしません！



クラブなふだ ※あれば☑	<input type="checkbox"/> ぼうしについでいる <input type="checkbox"/> リュックにもついでいる	
きがえ <small>かず か</small> ※数を書く	はんそで (1) <small>まい枚</small>	ながそで (1) <small>まい枚</small> <small>※少し寒いときの上着として</small>
	ハーフパンツ (1) <small>まい枚</small>	ながずぼん (1) <small>まい枚</small> <small>※七分丈のものはダメ</small>
	パンツ・ <small>したぎ</small> 下着 (1) <small>まい枚</small>	くつした (1) <small>そく足</small> <small>※くるぶしまでの短いものはダメ</small>
	ちいさなタオル (1) <small>まい枚</small>	バスタオル (1) <small>まい枚</small> <small>※ちいさなタオルでもOK</small>
	ビニールぶくろ (3) <small>まい枚</small>	
もちもの ※あれば☑	ぼうし	おべんとう
	すいとろホルダー	ペットボトル (すいとろ) <small>※保温タイプの重いものはダメ</small>
	ウォーターシューズ	うんどうぐつ
	そうり	★どの ^{しゅるい} の ^{しゅるい} くつでも、くつは3種類もってくる！
	ラッシュガード (ながそで) <small>※薄手の長そででも代用可能</small>	
カッパ ※あれば☑	<input type="checkbox"/> <small>うえ</small> 上 <input type="checkbox"/> <small>した</small> 下 <input type="checkbox"/> <small>ふくろ</small> ぶくろ ★ズボンのサイズチェック <input type="checkbox"/> <small>なが</small> 長すぎたらスリあげ	
あさのふくそう	<input type="checkbox"/> ★プログラムによってちがいます。おてがみでチェックしましょう！	
ほかにもってきたもの		

★わすれたものがあつたら「^{もちもの}持ち物の^{なまえ}名前」に大きく◎^{にじゅうまる}二重丸をつける。

★クスリをもつてきているなら、^{かならうけつけ}必ず受付のスタッフに^{あず}預けて^{くだ}下さい。