

▽持ち物リスト

【参加者用意】

長靴（安全靴）
長靴の中敷（万一、釘などが刺さっても大丈夫な怪我除け用）
防塵マスク（2日分）
防水用のゴム手袋
上下セットの雨カッパ
帽子
熱中症対策 塩あめ、スポーツ飲料
ごみ袋（自分のゴミ用）
汚れてもよい服装（最低2着は用意） <u>*長袖、長ズボン</u>
作業着の衣類を入れるビニール袋
長靴用の袋
ウェットティッシュ
食料（保存食）2日分（9日朝食・昼食／10日昼食・夕食）
常備薬・消毒薬
飲料水
タオル <u>*多めにもってきて損はない！！</u>
虫よけ
日焼け止め
保険証のコピー
※各自必要なもの