



夏キャンプ必需品 最終チェックリスト

慎重派パパのための「失敗しない」完全装備ガイド

チェック日：____月____日

1. 基本の「住・食・灯」セット

- ☐ **テント（メッシュ多め）**
通気性を確保してサウナ状態を防ぐ
- ☐ **遮光タープ**
濃い日陰が体感温度を大きく下げる
- ☐ **ペグ・ハンマー**
テント・タープ固定用
- ☐ **グランドシート&マット**
地熱・湿気・凹凸をカット
- ☐ **夏用寝袋&冷感シーツ**
家庭用シーツ併用で快眠度UP
- ☐ **厚手キャンプマット（コット）**
熱帯夜の快眠に必須
- ☐ **LEDランタン・懐中電灯**
子どもにも安全なLED推奨
- ☐ **クーラーボックス&保冷剤**
ハード保冷剤＋板氷で最強保冷
- ☐ **カセットコンロ&ガス缶**
炭火より涼しく手軽に調理
- ☐ **調理器具・食器・カトラリー**
包丁、トンゴ、割れないお皿
- ☐ **除菌シート・キッチンペーパー**
食中毒予防&掃除用
- ☐ **ゴミ袋（多めに）**
分別用と汚れ物用

2. パパの快適&便利（+α）セット

- ☐ **ポップアップ式ミニシェード**
設営中、10秒で作れる子ども専用の「すぐ出せる日陰」
- ☐ **大判・極冷ボディシート**
設営後の汗を一瞬でリセット（お風呂代わり）
- ☐ **水のいらないシャンプー**
翌朝の髪のベタつき防止に
- ☐ **ポータブル電源&扇風機**
熱帯夜の寝苦しさを打破する新常識
- ☐ **凍らせたペットボトル飲料**
保冷剤代わり&撤収時のご褒美ドリンク
- ☐ **魔法瓶&ロックアイス**
撤収後の冷たいジュース復活セット

3. 最強の「防虫・救急」セット

- ☐ **パワー森林香**
煙量が多くアブ・ブヨも退治するプロ仕様
- ☐ **強力虫除け（イカリジン配合）**
服の上から使えて肌に優しい
- ☐ **おにやんま君（模型）**
帽子やタープに吊るす殺虫剤不要のお守り
- ☐ **ハッカ油スプレー**
清涼感と防虫効果の「一石二鳥」
- ☐ **ポイズンリムーバー**
刺された直後に毒を吸い出す救世主
- ☐ **救急セット&健康保険証コピー**
絆創膏、かゆみ止め、消毒液

4. 服装・遊び・その他

- ☐ **着替え（普段＋1～2セット）**
汗や水遊びで予想以上に消費します
- ☐ **薄手の長袖羽織り**
朝夕の冷え込み・防虫対策用
- ☐ **帽子・サングラス**
熱中症・UV対策
- ☐ **水陸両用サンダル**
川遊び用（脱げにくいかと付き）
- ☐ **子ども用アクティビティ**
水鉄砲、シャボン玉（設営中の時間稼ぎ）

💡 出発直前！パパの最終ワンポイントチェック

- 飲み物の半分は前日から凍らせましたか？（保冷剤 兼 撤収時のキンキン用）
- 虫除けスプレーは「車のアップパーボックス（すぐ出せる場所）」に入っていますか？（現地到着直後、車から降りる前に吹きかけるため）
- 撤収時に飲む用のドリンクは、クーラーボックスの「一番底」に入れましたか？