

夏フェス 暑さ対策 持ち物チェックリスト

出発前にチェックして、当日は現場を思い切り楽しみましょう

●冷やす・体温対策グッズ

- ☐ 冷えピタ（瞬間冷却シート）
- ☐ 冷感タオル（クールタオル）
- ☐ ネッククーラー（保冷剤タイプ）
- ☐ 充電式ネッククーラー
- ☐ 冷却ベスト
- ☐ 保冷剤（予備分）
- ☐ 汗拭きシート

●水分・塩分補給

- ☐ 経口補水液
- ☐ 塩分タブレット
- ☐ 大容量の水筒

●風をつくるグッズ

- ☐ ハンディファン
- ☐ 携帯型ミスト扇風機

●日差し・服装対策

- ☐ 日傘（会場の使用可否を要確認）
- ☐ 帽子
- ☐ UVカットアームカバー
- ☐ UVカットストール
- ☐ 日焼け止め
- ☐ 速乾・接触冷感素材の服
- ☐ 白・淡色系の服
- ☐ クッション性の高いスニーカー

●休憩・拠点づくり

- ☐ レジャーシート
- ☐ 折りたたみ椅子・簡易チェア
- ☐ タープ・小型テント（持込ルールを要確認）
- ☐ クッション性のあるインソール

●天候急変への備え（サマソニ・フジロック等）

- ☐ 羽織れるもの（寒暖差対策）
- ☐ 防水ポーチ
- ☐ 着替え
- ☐ タオル（多めに）

●子連れ参加の追加持ち物

- ☐ 日除け付きベビーカー用カバー
- ☐ 子供用の着替え
- ☐ 子供用の経口補水液
- ☐ 冷却シート（子供用）
- ☐ イヤーマフ（通気性のあるタイプ）

●出発前の最終チェック

- ☐ 前日の睡眠・体調管理
- ☐ タイムスケジュールの確認
- ☐ 会場ごとの持ち込みルール確認

※ 日傘・テント・タープなどの持ち込み可否は会場によって異なります。参加前に必ず公式サイトでご確認ください。

※ 体調がすぐれない場合は無理をせず、参加内容の見直しをおすすめします。