

持ち物チェックリスト



01 基本の持ち物をそろえよう

必要な物だけ選び、入れたらチェック。不要な項目は線で消して使ってください。

行き先：_____ 日程：____月____日 ~ ____月____日

準備する人：_____ 泊数：____泊 人数：____人

書類・お金

- ☐ マイナ保険証または資格確認書
- ☐ 母子手帳（必要なら）
- ☐ 緊急連絡先メモ（紙でも）
- ☐ 予約確認（宿・交通）
- ☐ 現金（小銭多め）
- ☐ 子どものお小遣い（高学年）
- ☐ 財布・コインケース

衣類

- ☐ トップス（日数分＋予備）
- ☐ ボトムス（日数分＋予備）
- ☐ 下着（日数分＋予備1〜2）
- ☐ 靴下（日数分＋予備1〜2）
- ☐ パジャマ・部屋着
- ☐ 上着（冷房・夜の冷え対策）
- ☐ 帽子（季節に応じて）

靴・外遊び

- ☐ 歩きやすい靴（スニーカー）
- ☐ 予備の靴（必要なら）
- ☐ 室内用スリッパ / 滑り止め靴下
- ☐ サンドル（必要なら）

洗面・衛生

- ☐ 子ども用歯ブラシ・歯みがき粉
- ☐ ハンカチ・ハンドタオル（複数）
- ☐ ティッシュ・ポケットティッシュ
- ☐ ウェットティッシュ・除菌シート
- ☐ 手指消毒（必要なら）
- ☐ マスク（必要なら）
- ☐ シャンプー・ボディソープ
（肌が弱い子はいつもの物を）
- ☐ ヘアブラシ・ヘアゴム
- ☐ 保湿（リップ・クリーム）

健康・救急

- ☐ 常用薬（処方薬・アレルギー薬など）
- ☐ 解熱剤（小児用・必要なら）
- ☐ 酔い止め（必要なら）
- ☐ 絆創膏
- ☐ 消毒・ガーゼ（必要なら）
- ☐ 虫さされ薬（季節・行き先で）
- ☐ 体温計（必要なら）

デジタル・充電

- ☐ スマホ・タブレット（必要なら）
- ☐ 充電ケーブル
- ☐ 充電器
- ☐ モバイルバッテリー

薬は医師・薬剤師の指示を優先。宿の備品を確認し、持ちすぎを防ぎましょう。

薬・書類など、すぐ使う物は取り出しやすい手荷物へ。

季節の持ち物と、出発前の確認

02 行き先・季節に合わせて追加しよう

全部を持つ必要はありません。天気・体験予定・お子さんに合わせて選んでください。

移動中の暇つぶし

- ☐ 本・図鑑・ドリル（薄いもの）
- ☐ トランプ・カードゲーム
- ☐ めりえ・折り紙
- ☐ イヤホン（必要なら）
- ☐ お気に入りグッズ（ぬいぐるみ等1つ）

雨・汚れ対策

- ☐ 折りたたみ傘
- ☐ レインコート
- ☐ 使い捨てカップ（必要なら）
- ☐ レインシューズ（雨予報なら）
- ☐ ビニール袋（汚れ物・ゴミ用）
- ☐ ジップ袋（小分け用）

季節別：夏

- ☐ 日焼け止め
- ☐ 冷却タオル・冷感グッズ
- ☐ 虫よけ
- ☐ 水着・ラッシュガード（海・プール）
- ☐ ゴーグル・浮き輪（必要なら）
- ☐ 薄手の羽織もの（冷房・朝晩用）
- ☐ 濡れ物を入れる袋

季節別：冬

- ☐ コート・ダウン
- ☐ 手袋・マフラー・ニット帽
- ☐ 貼るカイロ（使い方注意）
- ☐ 厚手靴下・インナー
- ☐ スノーブーツ（雪の地域）

宿泊先で便利

- ☐ 折りたたみハンガー
- ☐ 洗濯ネット（必要なら）
- ☐ 小さめ手提げ（大浴場移動用）
- ☐ 子ども用カトラリー（必要なら）

出発前日

- ☐ スマホ・バッテリーを充電する
- ☐ 予約・天気・持ち物をもう一度確認

当日の朝

- ☐ 歯ブラシ・ハンカチを入れる
- ☐ 充電中の機器・ケーブルを回収
- ☐ 飲み物・水筒を入れる
- ☐ 薬・書類・財布を最終確認

わが家の追加アイテム・入れるバッグのメモ

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____