

持ち物チェックリスト(旅先:

／旅行期間

年 月 日～ 年 月 日)

	持ち物	重要度	メモ	チェック	アドバイス
日用品	紙おむつ	★★★			旅行中は食事や環境の変化で回数や頻度が変わることもあるので多めに持っていきましょう。
	おしりふき	★★★			おしりふきは肌に直接触れるものなので普段使い慣れたものを多めに持っていきと安心です。
	ウェットティッシュ	★★★			食事やレジャーに欠かせないアイテム。子供は手や顔をすぐ汚してしまうので常に携帯しましょう。
	消毒用アルコールジェル	★★★			旅行中はおしぼりや洗面所がない飲食店や屋外での食事をする機会もあるので必需品です。
	日焼け止め	★★			日差しが強い季節に行くときは携帯しましょう。水遊びをした後は塗り直しを忘れずに。
	虫除けスプレー	★★			自然が多い土地に行くとき危険な昆虫に遭遇することも。屋外では必ず肌にかけておきましょう。
	ビニール袋	★★★			使用済みのウェットティッシュやこぼしたお菓子などはゴミ箱がない移動中や屋外ではビニール袋に入れておきましょう。
	オムツ替えシート	★★			旅行先ではオムツ替えシートがないトイレもたくさんあるため、持ち歩いていると便利なアイテムです。
	子供用歯ブラシ	★★			ホテルや旅館のアメニティの歯ブラシは子供には大きめなので、子供用歯ブラシは持って行くのがおすすめ。
	おねしょシート	★★			環境の変化でおねしょしてしまうこともありますので、おねしょシートがあると安心です。
	子供用爪切り	★			ホテルや旅館にある爪切りは大人用のものが一般的ななので、子供用爪切りは持参しましょう。
タオル	★★			ハンドタオルは飲み物をこぼした時に拭いたり、寒い時に羽織るなど何かと便利です。	
緊急時に必要	健康保険証、母子手帳	★★★			旅行先で子供がケガや病気になってしまった時のために健康保険証と母子手帳は必ず持参しましょう。
	絆創膏	★★			子供が旅行で興奮してはしゃいで転んでしまうことはしばしばありますから、手持ちバッグに入れましょう。
	殺菌消毒薬	★★			屋外で出血を伴うケガをしてしまったら、絆創膏を貼る前に殺菌消毒薬で手当てをするのがベターです。
	発熱用冷却シート	★			小さな子どもや赤ちゃんは急に発熱することもありますので、冷却シートがあると便利です。
	体温計	★			旅先で子供様がおかしいと思ったら、体温計でチェックできるとなお安心。
	ベビーカーのレインカバー	★★			旅行中に雨が降ってきてもレインカバーがあれば予定を変更することなく屋外移動できます。
	レインコート	★★			傘はかさばりますが、レインコートなら小さくためるので便利。子供には傘よりレインコートがおすすめです。
	携帯トイレ	★★			旅先で車移動をする時に渋滞にはまってしまつと不安なのがトイレ。車内でもできる携帯トイレは便利です。
	風邪薬	★			旅先で購入した薬が子供の体質に合わない大変です。風邪薬は普段飲み慣れているものを持参しましょう。
	酔い止め	★★			乗り物酔いしたことがない子どもでも慣れない環境で酔ってしまうこともあるのでと安心です。
食事	子供用マグ	★★			レストランでガラス製のコップしかない場合はプラスチック製の子供用マグがあると便利です。
	食事前用エプロン	★★★			レストランでは食事前用エプロンをしておくとテーブルや床、洋服を汚さず済みます。
	麺カッター	★			スパゲッティやおそばなど麺は子供が大好き。麺カッターがあれば小さな子供も食べやすいです。
	子供用スプーン・フォーク	★★			大人用の大きなシルバーしかない飲食店では子供用のスプーンやフォークを使いましょう。
便利グッズ	ジッパー付きビニール袋	★★			濡れた汚れた物はバッグにしまうことが出来ませんから、ジッパー付のビニール袋は何枚か持って行きましょう。
	バッグハンガー	★			マザーバッグと手持ちのバッグ、荷物が多くなる子連れ旅行ではバッグハンガーがあると便利です。
	レジャーシート	★★			レジャーシートは屋外でのレジャー以外でも、ホテルの部屋で食事ととるときに敷くなど活用範囲が多いです。
衣類	授乳用ケープ	★★			トイレがない屋外や施設の中では授乳用ケープを持ち歩いていると安心です。
	子供用の着替え	★★★			大人と違ってすぐに汗をかく子供を連れての旅行では下着や洋服の着替えは必須アイテムです。
	替えの靴	★★			子供が突然旅行先でおもらしをしてしまったら、替えの靴があると便利です。
	帽子	★★			日差しが強い夏の季節に旅行するのなら、帽子は必須アイテムです。
飲食物	お菓子	★★			子供はお腹が空くと我慢できません。渋滞などでスケジュールが押した時、お菓子があるとしのげます。
	飲み物	★★★			子供は大人より体温が高いので水分補給はこまめにとることが必要。飲み物の携帯は必須です。
玩具・レジャー	おもちゃ	★★			赤ちゃんのご機嫌が悪くなってしまった時、お気に入りのおもちゃがあると助かります。
	絵本	★★			ベビーカーでの移動中でも手に持てる絵本。仕掛けのある絵本だと飽きにくい。
	タブレット端末	★★			移動中の乗り物の中で子供がぐずってしまった時に効果的なのがお気に入りのアニメ。動画が見れるタブレットは便利です。
他に必要なものがあれば、下記に記載しましょう！					