

子連れ海外持ち物チェックリスト

〈必需品〉

パスポート

お金とクレジットカード

携帯電話、携帯の充電器

Wi-Fi や eSIM

着替え（泊まる日数 + 2 セットくらい）

パジャマ等の寝間着

パーカーやカーディガン等の上着

サングラス（子供・大人用）

帽子

圧縮袋

日焼け止めクリーム（子供・大人用）

虫よけグッズ（シールやスプレー）

化粧品、洗顔等

ポケットティッシュやウェットティッシュ

オムツとおしりふき（0歳～3歳くらい必需品）

おやつ

〈リゾート地（海・プール）必需品〉

水着

ラッシュガード

帽子（プール・海用）

水遊び用オムツ（0～3歳くらい）

ビーチサンダル

浮き輪

防水ケース

ハンガー

〈飛行機対策〉

ネックピロー

フットレスト

子供が乗れるキャリー

タブレット（動画用）（3歳用）

Switch などのゲーム機（6歳用）

子供用ヘッドフォン（6歳、3歳用）

お絵かき帳と色鉛筆（6歳、3歳用）

シールブック（3歳用）

絵本（3歳用）

パーカー等の上着（6歳、3歳用）

ブランケット

〈役立つ物〉

子供用リュック

マスク、アルコールジェル

化粧水や子供用のボディクリーム

子供用のシャンプーやボディソープ

携帯洗濯キット

簡易抱っこひも（5歳くらいまでは推奨）

絆創膏や子供の薬

エコバッグ

歯ブラシ

麦茶パックと1ℓ くらいの空ボトル

紙コップ

ジップロック

浮き輪の空気入れ

爪切りばさみ（小さいもの）

折り畳み傘と子供用レインコート