


持っていく物チェックリスト

★印の付いたものは、必ず必要な物ではありません。必要な場合のみ準備して下さい。

★	品名	Check	備考
	パスポート		顔写真の載っているページのコピーを1部持っておきましょう。
	現金		自分で管理しやすいように、いくつかに分けておくとお便利です。
★	トラベラーズチェック		1ヶ所にサインをして、番号を控えた紙を持っておきましょう。
★	クレジットカード		失くした時に対処する為の連絡先も控えて持っておきましょう。
	海外旅行傷害保険証		原本を持って行きましょう。日本の健康保険証は使えません。
	航空券(控え書面)		帰りも使いますので、失くさないように大事に持って行きましょう。
	スーツケースの鍵		落とさないように気をつけましょう。
	渡航に必要な書類		主に入出国時に必要な書類です。最終しおりと一緒にお渡します。
	最終確定しおり		事前に渡航に必要な書類と一緒にお渡します。
	洗面用具		歯磨きセット、石鹸、シャンプーセットなど、旅行用のもの。
	化粧品、整髪料		使い慣れたものを準備しましょう。スプレー缶はスーツケースへ。
	タオル、ハンカチ		フェイスタオルとハンドタオルをそれぞれ2~3枚ずつくらいが目安です。
	ティッシュペーパー		多めに持って行くと便利です。ポケットティッシュが便利です。
	普段着る洋服		4~5枚くらいを着回します。(毎日洗濯できない場合が多いです。)
	ズボン・ジーンズなど		はき慣れていて、汚れても良いものを2~3本。
	トレーナーや上着		朝晩が冷えるので、ちょっと寒い時に着れるもの。(フリースなど)
	靴		はき慣れたもの。ハイヒールは疲れるのでお勧めしません。
	サンダル・スリッパ		ステイ先でくつろぐ時やビーチに行く時に。ヒールの無いものが良いです。
	帽子、日焼け止め		長時間外にいる時の紫外線対策に。日本より紫外線が強いです。
	パジャマ		トレーナーやジャージなどでOKですが、秋・冬用が良いです。
	下着・靴下		4~5枚くらい。こまめに洗いましょう。
★	水着		海やプールに行く時の為に。(プログラムには泳ぐ機会はありません)
★	洗濯ネット		洗濯物を洗う時に使ったり、衣類の仕分け用として便利。
	薬・生理用品		常備薬、風邪薬、乗り物酔いなど。生理用品は現地で購入できます。
	虫除けアイテム		虫除けクリーム・スプレー、虫刺され後のクリームなど。
	筆記用具・ノート		メモを取ったり、思い出を書き残したりする時の為に。
	カメラ		使い捨てカメラは日本で買った方が安いです。バッテリーや電池を確認!
★	携帯電話		必ず海外で使用した場合の料金を確認すること。充電器も忘れずに。
	辞書、英会話ハンドブック		携帯用の辞書。和英・英和の両方を。電子辞書でもOK。
	腕時計		時間の確認用に。時差があるので、合わせるのを忘れずに。
	小さい目覚まし時計		朝は自分で起きなければなりません。朝が苦手な方は忘れずに。
★	ガイドブック		旅行の参考に。ゴールドコーストが掲載されている物がお勧めです。
★	お土産		ホストファミリーへ、ささやかな気持ち&話題作りとして。
★	日本の家族や友人の写真		ホストファミリーと日本の家族の話をする時に便利です。
	バッグ		貴重品を入れて持って歩く用のバッグ。ファスナーが付いたものを。
★	変圧器・プラグ変形用品		必要な方は忘れずに。持っていく電化製品の電圧等も確認しましょう。
★	コンタクト用品		液とケース、メガネを忘れずに・・・。
★	パスポート写真予備		紛失してしまった時の為に2~3枚持っておきましょう。

その他、自分が持って行く必要のある物を書いておきましょう。

★	品名	Check	備考

※分からない事は、担当(または引率)の先生か、さくら旅行社のスタッフまでお問い合わせ下さい。

♪ MEMO ♪

必要と思われる事はメモに残しておきましょう。

