



# お子様とお出かけ・旅行 持ち物チェックリスト



楽しい思い出になりますように！準備万全にして出発しましょう✨

## 共通して必要な物

確認	持ち物	詳細・メモ
<input type="checkbox"/>	マイナンバーカード・保険証	身分証明書・医療証なども一緒に
<input type="checkbox"/>	母子手帳	お出かけ先での急な体調不良に備えて
<input type="checkbox"/>	救急セット	<b>中身</b> 常備薬・抗アレルギー薬・絆創膏・ガーゼ・テープ・体温計
<input type="checkbox"/>	ティッシュ	何かとよく使います
<input type="checkbox"/>	ウェットティッシュ	手口拭き用、除菌用などがあると安心
<input type="checkbox"/>	ゴミ袋	汚れた服やゴミを入れる用
<input type="checkbox"/>	着替え（多め）	吐き戻しや泥汚れ対策に多めに
<input type="checkbox"/>	肌着（多め）	着替えとセットで用意
<input type="checkbox"/>	寝間着	ホテルや宿泊先でのパジャマ
<input type="checkbox"/>	スリーパー	寝冷え防止に慣れたものを
<input type="checkbox"/>	子ども用歯ブラシ・歯磨き粉	普段使い慣れているもの
<input type="checkbox"/>	上着	乗り物内や夕方の防寒・体温調節用

## 乳児編

確認	持ち物	詳細・メモ
<input type="checkbox"/>	 保湿剤	いつものスキンケア用
<input type="checkbox"/>	 おむつ	<b>目安</b> 普段の1.5倍の枚数を用意すると安心
<input type="checkbox"/>	 おしりふき	新しいものを1パック丸ごとがおすすめ
<input type="checkbox"/>	 おしゃぶり	必要な場合・ぐずり対策
<input type="checkbox"/>	 消臭袋	使用済みおむつの臭い対策に
<input type="checkbox"/>	 おむつ替えシート	外出先のベッドや車内で大活躍
<input type="checkbox"/>	 抱っこ紐	移動や寝かしつけの必須アイテム
<input type="checkbox"/>	 ベビーカー	荷物置きとしても便利
<input type="checkbox"/>	 ベビーソープ	小分けボトルや泡タイプ旅用など
<input type="checkbox"/>	 ベビー用洗剤	長期旅行時に現地で洗濯する場合
<input type="checkbox"/>	 バスタオル・タオル類	シーツ代わりに敷いたり枕元にも
<input type="checkbox"/>	 おもちゃ	お気に入りのもの、お気に入り動画など
<input type="checkbox"/>	 帽子	日よけ・熱中症対策
<input type="checkbox"/>	 日焼け止め	お肌に優しいベビー用




## ミルク・混合の場合

確認	持ち物	詳細・メモ
<input type="checkbox"/>	 ミルク	個包装のキューブタイプや液体缶が便利
<input type="checkbox"/>	 湯冷まし用水筒	調乳用の純水や一度沸騰させた水
<input type="checkbox"/>	 ミルク用の水	調乳に適したペットボトルの水など
<input type="checkbox"/>	 哺乳瓶・乳首	<b>推奨</b> 2組以上あると次の調乳がスムーズ
<input type="checkbox"/>	 ガーゼ・ハンカチ	授乳時の首元や口元拭きに
<input type="checkbox"/>	 よだれかけ（スタイ）	数枚セットで持っていくと安心
<input type="checkbox"/>	 ミルクウォーマー	必要に応じて（液体ミルクを温める際など）
<input type="checkbox"/>	 哺乳瓶用洗剤・スポンジ	宿泊先で洗うための携帯用セット
<input type="checkbox"/>	 消毒用品	ミルトン（錠剤が便利）など
<input type="checkbox"/>	 ジップバッグ	錠剤を入れた浸漬消毒用（即席消毒ケース）





## 完全母乳の場合

確認	持ち物	詳細・メモ
<input type="checkbox"/>	 授乳ケープ	どこでも授乳できるように
<input type="checkbox"/>	 母乳パッド	衛生・交換用に多めに入れます
<input type="checkbox"/>	 搾乳機	必要に応じて携帯用を

## 離乳食が始まっている場合

確認	持ち物	詳細・メモ
<input type="checkbox"/>	 離乳食	市販のレトルトやカップ入りが衛生的で便利
<input type="checkbox"/>	 スプーン	使い慣れたもの、または使い捨て
<input type="checkbox"/>	 エプロン	お食事用エプロン（シリコンや使い捨て）
<input type="checkbox"/>	 タオル	食べこぼしや手拭き用
<input type="checkbox"/>	 ゴミ袋	食べた後の容器やゴミの処理用
<input type="checkbox"/>	 幼児椅子	机に固定できるタイプ（お持ちであれば）
<input type="checkbox"/>	 ストローマグ・水筒	水分補給用にいつも使っているもの
<input type="checkbox"/>	 飲み物	ベビー用麦茶やジュースなど
<input type="checkbox"/>	 おやつ	移動中のぐずり対策用に必須アイテム

## 幼児編

確認	持ち物	詳細・メモ
<input type="checkbox"/>	 おむつ	パンツタイプなど、少し多めに
<input type="checkbox"/>	 おしりふき	ウェットティッシュ代わりに大活躍
<input type="checkbox"/>	 幼児食	現地で食べられない場合に備えてレトルトなど
<input type="checkbox"/>	 使い慣れた食器	子供用スプーン・フォーク、ヌードルカッターなど
<input type="checkbox"/>	 食事グッズ	エプロンやウェットティッシュなど
<input type="checkbox"/>	 安心できるもの	お気に入りのブランケットや小さなぬいぐるみ
<input type="checkbox"/>	 おやつ	食べ慣れている好きなお菓子
<input type="checkbox"/>	 ヒップシート	歩いたり抱っこしたりの繰り返し時期に重宝します