

携行品チェック表

品名	重要度	チェック
<常に身につけるもの>		
パスポート	◎◎	
財布（極力小さい物）	◎◎	
小遣い（必要最小限度）	◎◎	
出入国カード申告カード	◎◎	
<手荷物>		
研修旅行の「しおり」	◎◎	
筆記用具・メモ帳	◎	
辞書（英和・和英）	◎	
常備薬（頭・腹・風邪等）	◎	
バンドエイド・体温計	○	
長袖のシャツ（1枚は必ず）	◎	
生理用品	○	
タオル	◎	
帽子・サングラス	◎	
ポケットティッシュ	◎	
マスク・ウェットティッシュ（風邪・インフル対策用）	◎	
着替え1日分（ロストバゲージに備えて）	◎	

<スーツケース>		
着替え	◎	
肌着、靴下	◎	
体操服（夏用）	○	
長袖のトレーナー、パーカー	◎	
パジャマ（ジャージでもOK）	◎	
バスタオル 歯磨きセット シャンプー（マンガリ用）	◎	
スリッパ（使い捨て、記名しておく）	◎	
スポーツタオル（あれば便利）	○	
パスポートのコピー	◎	
予備の写真（45×35mm、1枚）	○	
ビニール袋	○	
虫除け（塗布）[缶スプレーは×]	○	
雨具	○	
クラスTシャツ	◎	
海外旅行傷害保険証書 （任意保険加入者のみ）	◎	
汗拭きシート	◎	
ゴーグル・水着・ビーチサンダル	◎	

<注意>

- 1 スーツケースはよく似たものが多いので、一目で自分のものとわかる目印があると探しやすい。なお、旅行社が配る**ネームタグ**を必ずつけておくこと。
- 2 飛行機に預けるので、スーツケースには鍵を必ずかけること。
- 3 帰りは、おみやげ等荷物が増える。往路は余裕を持って、スーツケースに、荷物を入れること。余計な物（遊び道具等）は持っていないこと。
- 4 海外旅行で特に大事なものはパスポートである。いつでも、どこでも、絶対に肌身離さず持ち歩くようにすること。
- 5 「常備薬」を忘れずに持ってくること。
- 6 オーストラリアでは、電圧は240/250Vで周波数は50Hz。コンセントはハの字型（O型）。対応していない機器は故障することもある。
- 7 靴は動きやすいものを履くこと。いつも履いている運動靴やスニーカーで十分である。
- 8 学校訪問にふさわしい服装をして来ること。履きなれた靴が良い。サンダル・ミュールは履かないこと。アクティビティがあるので動きやすい服装で。

