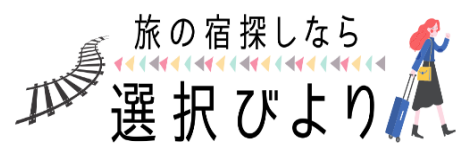


赤ちゃん連れ旅行の持ち物チェックリスト（6～12か月版）

離乳食期の“動く・食べる・触れる”旅を安心サポート！



1. 出発前チェック

	項目	晴子のひとことメモ
☐	健康チェック	体調・発熱・便通を確認。出発2日前に様子観察。
☐	母子手帳・保険証・医療証	旅先での診察用にまとめてポーチに。
☐	宿泊先・交通の予約確認	ベビーベッド・湯沸かしポット・貸出品を再チェック。
☐	離乳食スケジュール確認	食べ慣れたメニューを旅前にお試し。
☐	緊急連絡先リスト	かかりつけ小児科・旅先の小児科を控えておく。

2. 衣類・着替え

	アイテム	数の目安（1泊2日）	メモ
☐	肌着（半袖・長袖）	日数+2枚	汗・食べこぼし対策に。
☐	カバーオール・上下分かれ服	日数+1～2枚	動きやすさ重視。
☐	パジャマ（ロンパース可）	1枚	室温に合わせて調整。
☐	羽織・おくるみ	1～2枚	移動・冷房・外出時の温度調整に。
☐	帽子	1枚	日よけ・防寒どちらにも対応。
☐	靴下・ソフトシューズ	各1～2組	歩き出し練習や冷え対策に。
☐	予備タオル・スタイ	2～3枚	食事・よだれ用を兼用。

3. 離乳食・ミルク・食事まわり

	アイテム	数／目安	メモ
☐	離乳食パウチ・瓶詰	回数分+予備1	常温OKのタイプが便利。
☐	粉ミルク・液体ミルク	1日分+予備	個包装やスティックで衛生的に。
☐	哺乳瓶（洗浄済み）	2本	滅菌済みをポーチに収納。
☐	お湯用ボトル（魔法瓶）	1本	出発前に熱湯を入れて持参。
☐	湯冷まし・常温水	各1本	温度調整＆水分補給に。
☐	ベビースプーン・フォーク	各1本	専用ケースに入れると安心。
☐	食事エプロン	2枚	撥水タイプが便利。
☐	ベビーマグ／ストローマグ	1個	飲み慣れたものを。
☐	ウェットティッシュ・除菌シート	常備	食後や口拭きに。
☐	おやつ・ベビーせんべい	少量	機嫌直し・小腹対策。

3. 移動・宿泊まわり

	アイテム	数／目安	メモ
☐	抱っこひも	基本装備	長時間移動も安心。
☐	ベビーカー（B型・軽量タイプ）	観光用	折りたたみ式推奨。
☐	チャイルドシート	車移動時	角度調整タイプを使用。
☐	ブランケット／おくるみ	車内・宿泊用	冷暖房対策に。
☐	授乳ケープ	公共交通機関で便利	多用途（冷房よけ・日よけ）にも。
☐	ベビー用枕・バスタオル	寝具代用	硬めの寝床を柔らかく。
☐	宿泊先確認メモ	ベビーベッド・加湿器の有無	前日電話確認が安心。

4. 移動・宿泊まわり

	アイテム	晴子メモ
☐	おむつ（10～12枚）	余裕を持って。帰りは現地購入も可。
☐	おしりふき・防臭袋	コンパクトパックでOK。
☐	体温計・綿棒・爪切り	小さな変化を見逃さない。
☐	ベビーローション・ワセリン	気候変化の乾燥対策。
☐	虫よけ・日焼け止め	敏感肌対応のベビー用を。
☐	絆創膏・応急セット	転倒・擦り傷対策。
☐	消毒ジェル・ハンドソープ	食事前後の手洗い代わりに。
☐	母子手帳・医療証	すぐ取り出せるポーチに。

荷物を軽くするワンポイント

- ☒ 「現地で買えるものは持たない」
- ☒ 「1日分ずつジップ袋で小分け」
- ☒ 「重い荷物は宿へ送付」
- ☒ 「“お気に入りおもちゃ1つ＋新しい1つ”だけ」

荷物が減ると、笑顔が増える。
“これだけあれば大丈夫”を決めて出発しましょう。