

## 持ち物チェックリスト

	持ち物	重要度	コメント
<b>貴重品</b>			
<input type="checkbox"/>	パスポート	★★★★	なければ出入国さえできない
<input type="checkbox"/>	USドル	★★★★	現地でも両替可能だが日本で最低300ドルは両替しておこう
<input type="checkbox"/>	日本円	★★	現地で両替可能
<input type="checkbox"/>	証明写真	★★★★	ビザ申請に必要（予備で二枚）
<input type="checkbox"/>	航空券	★★★★	出国に必要、eチケットの場合はプリントしたもの
<input type="checkbox"/>	旅行保険保険証	★★★★	HEROのワーク参加に必須
<input type="checkbox"/>	クレジットカード	★★	あればいざという時に便利
<input type="checkbox"/>			
<b>電化製品</b>			
<input type="checkbox"/>	デジカメ	★★★★	思い出は残さなくては...！子どもとのコミュニケーションにも使える
<input type="checkbox"/>	携帯電話	★★★★	日本のものも現地で使えます、目覚まし代わりに最適
<input type="checkbox"/>	ノートブックPC	★	邪魔でなければ
<input type="checkbox"/>	海外用変電プラグ	★★	日本のコンセントタイプを使えるところがほとんど、あれば役立つ
<input type="checkbox"/>	変圧器	★	持っていく電化製品が100~240Vなら必要なし
<input type="checkbox"/>			
<b>衣類</b>			
<input type="checkbox"/>	デイバック	★★★★	街を歩くときなど
<input type="checkbox"/>	Tシャツ	★★★★	汗をかくし汚れるので最低5日分、現地で洗ったり買うこともできる
<input type="checkbox"/>	短パン	★★	暑いので長ズボンはきついです
<input type="checkbox"/>	帽子	★★★★	日差しよけに、熱中症・日焼け予防
<input type="checkbox"/>	下着類	★★★★	最低5日分程度
<input type="checkbox"/>	靴下	★	サンダルが多いので履くのは日本国内くらい
<input type="checkbox"/>	靴(スニーカー)	★★	現地ではほとんど履かない
<input type="checkbox"/>	サンダル	★★★★	靴ずれしないものを
<input type="checkbox"/>	長袖・カーディガン	★★	冷房が効いて寒いところがある、いつでも羽織れるものを
<input type="checkbox"/>			
<b>日用品</b>			
<input type="checkbox"/>	歯磨きセット	★★	現地でも買えます
<input type="checkbox"/>	洗面用品(石鹸など)	★★	現地でも買えます
<input type="checkbox"/>	化粧品	★★	使い慣れたものは持っていったほうが良い、バッチリメイクの必要はナシ
<input type="checkbox"/>	タオル	★★★★	バスタオルはホテルにあるが汗拭き用として3枚程度必要
<input type="checkbox"/>	常備薬	★★★★	現地の薬は強すぎる場合があるため使い慣れた薬を
<input type="checkbox"/>	ウェットティッシュ	★★	あると便利で衛生的
<input type="checkbox"/>	日焼け止め	★★	焼きたくない人は必須
<input type="checkbox"/>	虫よけ	★★★★	必須
<input type="checkbox"/>	生理用品	★★	現地でも買えます
<input type="checkbox"/>	電卓	★	レート計算に便利
<input type="checkbox"/>	ノート	★★	メモを取ることは大切です
<input type="checkbox"/>	筆記用具	★★	ノートも含め文房具は現地でも買えます
<input type="checkbox"/>	懐中電灯	★★	ホームステイ中は電気がありません
<input type="checkbox"/>	サングラス	★	日差しが強いので。現地で5ドル程度で買えます
<input type="checkbox"/>	雨具	★★	雨季なので必要
<input type="checkbox"/>			