



帰省の持ち物チェックリスト

赤ちゃん～2歳・数は目安です。案内があれば、そちらに合わせてください。

なまえ _____ 出発日 _____ 帰省先 _____

用意 名前

数の目安

メモ

移動中のお世話

☐	☐	おむつ	必要分（目安）	使う分と予備を分ける
☐	☐	おしりふき		取り出しやすい所に
☐	☐	汚れ物袋		ぬれた服・使用済みおむつ用
☐	☐	着替え	必要分（目安）	上下をひとまとめに

食事の道具

☐	☐	ふだんの食事・飲み物		ふだんの食事に合わせて
☐	☐	ミルク（使う場合）		使う人だけ。いつもの用品で
☐	☐	哺乳瓶（使う場合）		使う人だけ。洗う方法も確認
☐	☐	食事用エプロン・スプーン		いつもの使いやすい物

滞在中の衣類

☐	☐	肌着		洗濯できるかに合わせて
☐	☐	上下の服	必要分（目安）	日数・季節に合わせて
☐	☐	タオル	必要分（目安）	用途ごとに袋を分ける
☐	☐	季節の羽織りもの		季節・行き先に合わせて

移動と記録

☐	☐	抱っこひも		ふだん使い慣れた物
☐	☐	ベビーカー（使う場合）		移動先の利用案内を確認
☐	☐	母子健康手帳		書類用のポーチに
☐	☐	連絡先・予約の控え		家族にも共有

必要に合わせて

☐	☐	いつものおもちゃ		施設の持ち込み案内を確認
☐	☐	保護者の着替え		必要な場合だけ
☐	☐	充電器		手元の端末に合う物
☐	☐	洗濯用の袋		洗う物を分けて入れる





帰省の持ち物の準備メモ

相手先の案内と家族で決めたことを書き残しましょう。

滞在日数

現地にある物

移動中の荷物

洗濯・買い足し

追加する物・家族にお願いすること

☐ ☐

☐ ☐

☐ ☐

☐ ☐

☐ ☐

☐ ☐

☐ ☐

名前つけのコツ

おもちゃ・持ち物の袋

家族の物と区別したい物にだけ、内側に名前や目印をつける方法があります。

いつまでに何をやる？（準備の順番の目安）

- 帰省を決めたら 滞在先にある物と、洗濯や買い足しができるかを確認します。
- 荷造りの前 日数に合わせて量を決め、移動中の分と滞在中の分に分けます。
- 出発前日 着替えやおむつをまとめ、当日使う物を入れる余白を残します。
- 出発する前 手元のバッグと予約の控えを確認し、家族と荷物の場所を共有します。

