

# 石垣島7日間生活 | 持ち物リスト

持ち物	入れたらチェック	説明
着替え、下着、靴下		石垣島の6月・8月の気温や、当日の天気予報を自分で調べて、どんな服装がいいか、着がえは何セット必要か考えます。重くなりすぎると持っていくのが大変なので（持つのは自分）スーツケース等につめてみてください。  宿泊拠点では洗濯ができます。洗濯をする場合は、「洗濯→干す（または乾燥機にかける）→取り込んでたたむ」は自分でやります。
水着（ラッシュガード）		①強い日差し ②クラゲなど毒のある生物 ③岩や珊瑚でのすり傷 等から身を守るように、プールとは違い、肌を出さないスタイルにしましょう（長袖のラッシュガード+スパッツなど）。
海・滝で遊ぶときのサンダル		自宅からサンダルで来ても大丈夫です。ただし、ビーチサンダルは脱げて流されるので✗。かかとで止められるサンダル、マリンシューズなど。
帽子		つばが広く、風で飛ばないようにゴムひもがあり、水にぬれても大丈夫なもの。例： <a href="https://amzn.to/49rAKJI">https://amzn.to/49rAKJI</a>
バスタオル		海遊び用と、風呂／シャワー用と、2枚はあるといいです。洗濯したり、乾かしたりして、7日間うまく使いましょう。
プールバッグ		ぬれた水着やタオルなどを持ち運びできるもの。100均で買えるようなビニールバッグでも問題ありません。
レインウェア		南の島では、晴れていても突然ドッと雨が降ることがよくあります（スコールと言って、わりとすぐ止みます）。傘は飛行機で持っていくのが大変なので、レインウェアを用意してください。
水遊び道具		水鉄砲・浮き輪・ビーチボールなど自由に考えてOK！ ※スーツケース等に入るかどうかだけ注意
シャワーで使うもの		宿泊拠点にあるもの：ボディソープ、シャンプー それ以外に必要なものは自分で持っていきます。
歯みがきセット		
自分のコップ		2Lペットボトルのお茶やジュースを飲むときに使うよ。割れない素材のものにしよう。
ビニール袋		洗濯物を入れたり、ひろった貝殻を入れたり、お土産ぶくろにしたり……使いみちは様々。

お出かけ用の小型リュック、ショルダーバッグなど		ちょっとお出かけしたり、お買い物に行ったりするとき、お財布や小物を入れていくためのもの。両手が空くように、手さげではなく背負える（または、肩にかけられる）ものにしてください。飛行機の機内持ち込み用の荷物入れにするとちょうど良いです。
上着		お店の中や、飛行機の中は、冷房が効きすぎていて寒いことも。薄手の長袖1枚くらいはあってもいいでしょう。
ハンドタオル、ティッシュ		
時計		防水性の腕時計が便利です。
遊び道具		飛行機の機内での暇つぶし（約3時間30分）や、宿での夜にみんなで楽しむもの。自由に持ってこよう。
保険証		大怪我をしたり、病気になったときに、保険診療を受けるには、保険証が必要です（コピー不可）。
飛行機のチケット		<p>帰りの飛行機は、自分でチェックイン（搭乗手続き）をします。何が必要なか確認しておいてください。</p> <p>もちろん、どういうルートで帰るのかも、自分でしっかりわかっておく必要がありますよ。</p> <p>また、しまう場所は自分で決めて、自分で管理します。（失くすと飛行機に乗れなくなります！）</p>
お財布		<p>いくら必要か、自分で計算をして、お父さん・お母さんに相談します。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1日目夕食代</li> <li>・鍾乳洞、グラスボート、ウミガメシュノーケリングツアー等の代金……etc.</li> <li>・おみやげ</li> <li>・アイスを食べたり、ジュースを飲んだり！</li> <li>・帰る日の昼食（飛行機に乗る前に空港で購入OK）</li> </ul> <p>※保険証・お財布は、あたりに出しっぱなしにしたり、紛失したりしないよう、管理・保管についてよく相談しておこう</p>

## 保護者向け解説

### ◆海、川遊び時の格好の例（長袖ラッシュガード、かかとでとめられるサンダル）

[アクアボディ フルジップシャツ Kid's 130-160](#)

[アクアボディ タイツ Kid's 130-160](#)

[キャニオンサンダル](#)

### ◆バスタオル

マイクロファイバータオルがおすすめです。乾くのが速く、コンパクトで荷物になりません。

例：<https://amzn.to/43I7Xzk>

### ◆レインウェア

気温が高いため、安価なビニール製のカッパは蒸れて暑く、着ていることができません。防水透湿性素材のレインウェアがあるとベストです。

[サンダーパス ジャケット Kid's 130-160](#)

[サンダーパス パンツ Kid's 130-160](#)

### ◆保険証

万が一の傷病の際に、全額負担でも良い場合は持参しなくても構いません（コピーでは保険診療は受けられません）。後日、各自で還付請求を行ってください。

### ◆飛行機のチケット

見守りサービスを利用する場合も、そうでない場合も、必ずお子さん自身が、チェックイン（搭乗手続き）には何が必要で、どういう経路で行き来するのか、把握できるように準備をお願いします。

困ったことがあったときに相談に乗るなどのサポートはいたしますが、「チェックインに必要な確認番号がどこにあるかわからない」等は、対応のしようがなく、飛行機に乗れない可能性があります。