カンボジア持物リスト

持物	重要度	コメント
貴重品		
パスポート	★★★	日本から海外に出る際には必ず必要です
USドル	★★★	日本の方が両替レートがいいです！日数に合わせて200ドル~両替が必要です。
日本円	★★	足りなくなったら現地で両替可能。帰国後の日本での交通費も忘れずに
顔写真	★	パスポート紛失時など持っていると再発行がスムーズ。旅には必ず持参を。
航空券	★★★	スマホでフライト情報が常に見れるようスクショ等保存をしておいてください。印刷の必要がありません、事前にオンラインチェックインも可能な航空会社も。
旅行保険保険証	★★★	ツアー参加には必須。ネット保険の場合は契約画面をスクショ、クレジットカードはカードを持ってきてください。
クレジットカード	★★	あればいざと言うときに便利。保険付きのものは持参必須
電化製品		
カメラ	★★	スマホでももちろんOKです！一眼などのカメラはホテル部屋内では鍵のかかるスーツケースに入れて管理してください。
携帯	★★★	現地でホテル・レストランでWi-Fiが無料で使えます。村や小学校では利用できないので、常に利用したい人は現地でSIMを購入するか、日本でWIFIルーターを契約してください。
PC、タブレット	★	必要があれば。ホテルのWifiで利用は可能
多国用コンセント	★	カンボジアは日本と同じコンセントが使えます。スマホやカメラPCの充電は問題ありません。 他国や乗り継ぎ先の空港ではコンセントが違う場合があるので要確認。
変圧器	★	スマホやPCの充電には不要（可能範囲100V～240V)ドライヤーなどは変圧器が必要
衣類		
トランク・バックパック	★★★	必須 どちらでも問題ないです
デイバック	★★★	街歩き用。普段はポケットにスマホや財布入れてる人もなるべくカバンにいれよう！
Tシャツ	★★★	学校訪問の際に汚れてもいいものを持参。現地で洗濯したり、2~3ドルで買うことも可能
短パン	★★★	スポーツ用の薄いものがおすすめ。日焼けや虫よけしたい人は長ズボンでも可
帽子	★★	日差しよけに。現地でも購入可能
下着類	★★★	最低3日分程度。ホテルでも洗濯は可能です。（1kg1ドル～で1日で戻ってきます）
靴下	★★	現地ではサンダルになるので飛行機内などで
スニーカー	★★	現地ではサンダルになるので飛行機内などで
サンダル	★★★	汚れてもいいものを。現地でも購入可能
長袖・カーディガン	★★★	冷房が効いて寒い場合があるので、いつでも羽織れるものを
日用品		
歯みがきセット	★★	ホテルにアメニティがない場合があります、ホテル近くのコンビニで購入も可能
髭剃り	★	現地で購入可能
化粧品,洗顔料	★★	使い慣れたものは持っていった方がよい。
石けん	★★	現地で購入可能
シャンプー・コンディショナー	★★	現地で購入可能。LUXやパンテーンなども売ってます。
ドライヤー	★	海外対応のドライヤーのみ可。現地で買って(10ドルほど)部屋の人とシェアしよう！
タオル	★★★	バスタオルはホテルにあるので、汗ふき用に数枚
ウェットティッシュ	★★	あると便利
日焼け止め	★★★	カンボジアの日差しはかなり強いので、一瞬で焼けます、、、
常備薬	★★★	酔い止めなど。下痢止めなど日本のものはほとんど効かないので体調不良の際はスタッフや看護師にすぐ相談してください。
虫除け	★★★	必須。でも現地で買った方が効果あり。
生理用品	★★	現地で購入可能
コンタクト・洗浄液	★★	コンタクトの方は使い捨てが便利。
メガネ	★★	コンタクトの方は必要
筆記用具	★★	旅ぼら・インターンではワークブックがあるので持参してください。現地で購入可能。
サングラス	★	日差しが強いので。現地で5ドルぐらいで買えます
雨具	★	雨季（8月9月）雨は降ります。現地でレインコートは売ってます
子ども達へのお土産	★★★	家で余ってるおもちゃ等。ヘアゴム・マニキュア・メイク道具系、折り紙、ボール、文房具、シール、ぬいぐるみ、シャボン玉、縄跳び、ノート、けんだま、バトミントン、楽器、着なくなった服、帽子、カバンなども喜ばれます。