



## 留学の安心ガイド

留学が決まったら、出発の準備を少しずつ始めましょう。  
旅行とはチョット違うため、留学に必要な持ち物は早めの準備が安心です。



### 持ち物準備編

日本で準備が必要なもの、現地で調達できるものを見極めて、荷物を詰め込みすぎないようにしましょう。

留学に必要な持ち物をチェックリストにまとめました。勉強に必要なモノ、短期滞在に必要なモノなど、海外旅行の持ち物プラスαが必要です。





# Check it!

## 貴重品

<input type="checkbox"/> パスポート	有効期限が十分に残っているかどうか必ず確認しましょう。
<input type="checkbox"/> ビザ (VISA、査証)	必要な人のみ。
<input type="checkbox"/> 航空券	空港で航空券を受け取る場合もあります。
<input type="checkbox"/> 現金	少し (1万円程度) でも現地通貨に両替していくと安心です。
<input type="checkbox"/> クレジットカード	異なるカードを複数枚持って行った方が良いです。
<input type="checkbox"/> 海外用プリペイドカード	日本で入金しておく、海外の ATM で現地通貨を引き出せます。
<input type="checkbox"/> 海外旅行保険証	事前に海外旅行保険に加入されている方は持参しましょう。

<input type="checkbox"/> 衣類 (クールビズ スタイル含む)	<div data-bbox="673 669 746 710" data-label="Section-Header"> <h2>衣類</h2> </div> <p>8月末-9月上・中旬の上海の平均気温は約 23°C-35°C で、台風が多い時期で、突然に大雨が降るのが多いです。降温や降雨に備えて、防水の薄いコートや長袖カバーを準備することがおすすめです。他の服は夏の服装 (T シャツ、半ズボン、サンダル、スカート) が良いです。柔らかい靴下をいくつか準備することがおすすめです。雨で濡らさないように、靴はスニーカー1足、スリッパやサンダル1足を持って行ったほうが良いです。</p>
<input type="checkbox"/> 下着	
<input type="checkbox"/> 靴下・ストッキング	
<input type="checkbox"/> 靴	
<input type="checkbox"/> ナイトウェア	
<input type="checkbox"/> サングラス	

<input type="checkbox"/> 歯ブラシ・歯磨き粉	ホテルでは備え付けられてありません。
<input type="checkbox"/> シャンプー・リンスー・ボディソープ・石鹸	必要な人のみ。
<input type="checkbox"/> コンタクト (保存液)・眼鏡	必要な場合は持参しましょう。
<input type="checkbox"/> ティッシュ (ウェットティッシュ含む)	場所によって、おしぼりまたはトイレペーパーがないことが多いです。
<input type="checkbox"/> 医薬品・サプリメント	常備薬は持参しましょう。(例: 胃薬、風邪薬、喉薬、バンドエイドなど)
<input type="checkbox"/> 化粧品・日焼け止め	機内には液体が 100ml を超えて入る容器、スプレー等は持ち込めないの注意してください。

<input type="checkbox"/> 携帯電話 (+充電器)	充電器も忘れずに。
<input type="checkbox"/> カメラ (+充電器)	必ず機内持ち込みにしましょう。充電器も忘れずに。
<input type="checkbox"/> Wi-Fi ルーター	あると便利です、オススメです。必ず機内持ち込みにしましょう。

<input type="checkbox"/> 電源プラグ	<div data-bbox="215 1534 518 1803" data-label="Image"> </div> <p>使用可能な電源プラグをチェックしていきましょう。</p> <p>①電源プラグタイプ: 日本と同じ A 型タイプのコンセントが使えるホテルが主流なので、変換プラグは不要です。</p> <p>②電圧: 中国の電圧は 220V ですが、スマホ、タブレット、デジカメ、ノート PC、電気シェーバーなどは、100~240V まで対応で、変圧器不要なものがほとんどです。持参したい家電製品の AC アダプターをチェックして、「入力 (INPUT) 100-240V」と表示してあれば、変圧器なしで中国でも利用できます。</p>
--------------------------------	--

<input type="checkbox"/> 筆記用具	<div data-bbox="411 1850 515 1890" data-label="Section-Header"> <h2>文房具</h2> </div>	<input type="checkbox"/> 折りたたみ傘
<input type="checkbox"/> ノート		<input type="checkbox"/> 爪切り
<input type="checkbox"/> 電子辞書		<input type="checkbox"/> 耳かき
<input type="checkbox"/> 通学用のカバン		<input type="checkbox"/> ソーイングセット

# Check it!

## 海外で手に入りにくいモノ

**現地生活準備編**

現地生活に関する情報を出発前に調べておきましょう。



PONIT 1

**インターネット**

中国現地では、ホテル以外空港や、多くのレストランなど公共の場はフリーWi-Fiが完備されておりますが、場所によって中国の電話番号認証が必要になります。

出発する前に、Wi-Fi ルーターか海外 SIM カードを準備しましょう。

**アドバイス**

- ◇ Wi-Fi ルーターレンタルなら、空港で受取ができます。複数の電子機器を使用する場合、繋ぎやすいです。いつも携帯するので、荷物になります。電源がなくなりやすいです。
- ◇ お持ちのスマートフォンがSIM フリなら海外 SIM カードがオススメです。現地到着後 SIM カードを差し替えるだけ（一部の国では設定が必要となります）、手順は簡単です。



PONIT 2

**飲み物**

生水は飲まないようにして下さい。

通常、ホテルの部屋には電気ポットとティーパックの用意があります。又ペットボトルドリンクを買う事も出来ます。ホテルの冷蔵庫、ミニバーの各種ドリンクは有料のため、チェックアウトの際に各自でお支払うことになります。



PONIT 3

**喫煙場所**

中国では空港や観光地などの禁煙区で喫煙すると、罰金を取られるのでご注意ください。



PONIT 4

**ゴミ分別**

上海市のゴミは、大きく分けて以下の4つになります。

- ①生ごみ：食品、果物の皮など
- ②資源ごみー紙、プラスチック類、ガラス製品、金属製品など
- ③有害ごみー乾電池、点灯管、薬品、ペンキとその容器など
- ④可燃ごみー上記以外のごみ



PONIT 5

**日本へ電話をかける方法**

ホテルの外線 NO. + 日本の国番号 (81) + 市外局番の最初の0(ゼロ)を外してダイヤル  
通話料はチェックアウトの際に各自でお支払うことになります。





### 航空機搭乗注意事項

- ✚ 便名、出発時間、出発ターミナルを確認の上、余裕を持って空港へ行きましょう。
  - ✚ 利用する航空会社の「預け荷物」と「機内持ち荷物」ルールを確認しましょう。
    - ✧ 100 ミリリットルを超える液体類容器、ハサミやナイフ、カッターなどの刃物類、ライターなど着火具は機内持ち込み禁止品です。
    - ✧ 貴重品、電子機器（Wi-Fi ルーター含む）、リチウム電池は託送できません。
- 注：モバイルバッテリー携帯チャージャの容量が 160Wh 以上或いは容量不明のものは携帯禁止です。

#### ちょい プラス アドバイス:

- 預け荷物の写真を撮ること
- 荷物が破損した場合、航空会社スタッフへ申告すること



### 中国の留学生活を楽しむ APP

