

持参してよかったもの、持参すればよかったもの ～アンケートより～



実際にホテル療養された方の声を
まとめました。
個人の感想なので、
必ず必要なものではありませんが、
準備の参考になさってください。

自分の癒しになりそうなもの、好きなものを準備
時間が潰せるもの（本、ネットの無料配信等）
加湿対策
発熱などへの対策（保冷材、寝汗対策など）

飲食物について

- ・ コーヒーなどのインスタントの飲み物、ジュース
（自動販売機はなし。水とお茶の配布はあり）
- ・ （発熱や食欲ない時などに）イオン飲料、ゼリー飲料
- ・ ふりかけ、お茶漬けのり、インスタントのスープ
（お椀もあるといい）
- ・ 食べなれた好きなおやつ、カップ麺など

洗濯について （室内での手洗いのため）

- ・ 手洗いは大変なので、洗濯しなくていい量の着替え
- ・ タオル類を多めに
- ・ 柔軟剤
- ・ 旅行用の小さい洗濯干し

日用品、衣類など

- ・ ハンドソープ、消毒用アルコールや除菌シート
- ・ ウエットティッシュ、綿棒、生理用品（袋も）、カミソリ
- ・ ドライヤー（部屋には固定式のものあり）
- ・ 洗剤類
- ・ スキンケア用品、疲れ目対策（目薬、アイマスクなど）
- ・ タオルケット、パジャマ（部屋着の方がいいという方も）、自分の枕
- ・ 消臭スプレー（寝具など同じものを使用するため）
- ・ 加湿できるもの（簡易の加湿器など）
（化粧水をたくさん塗る、ペットボトルに割りばしとティッシュを差す等の工夫）