



いつも持っておくもの



災害はいつどこで起きるかわかりません。いつも使うバッグやポケットに入れておきましょう。

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 家、車の鍵 | <input type="checkbox"/> 常備薬 |
| <input type="checkbox"/> 財布 小銭もいれておく | <input type="checkbox"/> マスク ふんじん（細かい砂等）を防ぎましょう |
| <input type="checkbox"/> 身分証明書 | <input type="checkbox"/> ばんそうこう |
| <input type="checkbox"/> 健康保険証 | <input type="checkbox"/> 筆記用具 できれば油性ペンも |
| <input type="checkbox"/> 携帯電話 充電器もできれば | <input type="checkbox"/> ハンカチ、手ぬぐい |
| <input type="checkbox"/> ポケットティッシュ | <input type="checkbox"/> 笛、鈴 居場所を知らせる用です |
| <input type="checkbox"/> 飲料水 | <input type="checkbox"/> ライト ペンライト、携帯でも代用可能 |
| <input type="checkbox"/> 携帯食 個包装で持ち歩きしやすいもの | <input type="checkbox"/> ポリ袋（大、小） |
| <input type="checkbox"/> 歯ブラシ 誤嚥性肺炎を防ぎます | |

※ 水だけの摂取は低ナトリウム血症などにつながります。
ミネラルの補給も忘れないようにしましょう！！