



一時避難の持ち出し用



いつも持っておくものに加えて用意してください。両手のあくリュックサックに入れておき、取り出しやすいところに置いておきましょう。

- | | |
|---|---|
| ☐ タオル 洗って乾かしたもの | ☐ 新聞紙 保温、火種、折って紙皿として |
| ☐ 着替え 肌着など | ☐ ポリ袋（大・小）数枚 |
| ☐ 飲料水 1人最低500ml | ☐ トイレットペーパー 1ロール |
| ☐ 加熱がいない食糧 | ☐ ナイフ、はさみなどの刃物 |
| ☐ ラップ 清潔な物であれば止血、食器覆い用 | ☐ 雨具 |
| ☐ 歯ブラシ 誤嚥性肺炎を防ぎます | ☐ 粉ミルク、離乳食 |
| ☐ 口腔ケア用品 | ☐ ストール 防寒、授乳時の目隠し用など |
| ☐ 紙コップ | ☐ 紙おむつ |
| ☐ サバイバルシート 保温性が高いアルミのシート | ☐ 生理用品 清潔な物であれば緊急時の止血用としても |
| ☐ 懐中電灯 手回し・ソーラー式などが便利 | ☐ 緊急時の連絡先 子どもにも分かるように紙に書いてください |
| ☐ 携帯ラジオ 手回し・ソーラー式などが便利 | ☐ 預貯金通帳・印鑑 もしくは、支店・口座番号がわかるもの |
| ☐ 充電器、予備の乾電池 | ☐ 布ガムテープ |
| ☐ マッチ、ライター、ろうそく | ☐ 軍手・ゴム手袋 |
| ☐ 予備のメガネ・コンタクトレンズ、補聴器 | ☐ ヘルメット 頭を守るもの |