



☑ 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 <small>小銭もいれておく</small> | <input type="checkbox"/> マスク <small>ふんじん（細かい砂等）を防ぎましょう</small> |
| <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 <small>できれば油性ペンも</small> |
| <input type="checkbox"/> 携帯電話 <small>充電器もできれば</small> | <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 <small>居場所を知らせる用です</small> |
| <input type="checkbox"/> 飲料水 | <input type="checkbox"/> ライト <small>ペンライト、携帯でも代用可能</small> |
| <input type="checkbox"/> 携帯食 <small>個包装で持ち歩きしやすいもの</small> | <input type="checkbox"/> ポリ袋 <small>（大、小）</small> |
| <input type="checkbox"/> 歯ブラシ <small>誤嚥性肺炎を防ぎます</small> | |

※ 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 !!