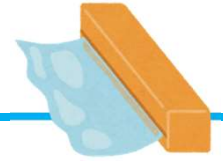




## ✓ 一時避難の持ち出し用



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