



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