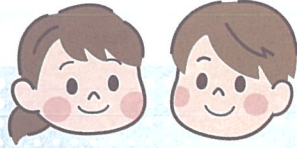


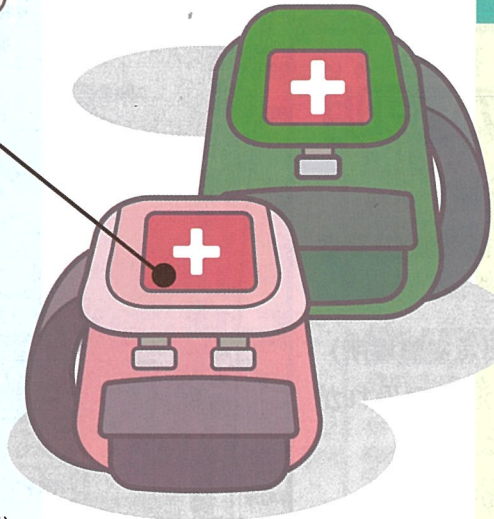
子どもがいるおうちの 今すぐできる防災リュック

チェックリストをみながら、もしもの時に備えましょう

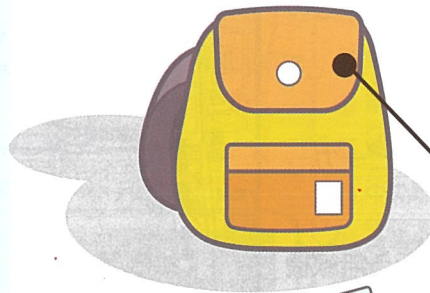
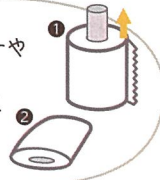


大人リュック

- すぐ食べられる食品・お菓子・あめなど
- 飲料水
- ラップ (防寒・応急手当に使える)
- タオル ブランケット
- マスク ウェットティッシュ
- 除菌シート・アルコール消毒
- トイレトペーパー・生理用品・おりものシート (着替えられない時に便利)
- 歯ブラシ・マウスウォッシュ
- ばんそうこう・常備薬・小型ナイフ・爪切りなど (まとめてジッパー袋に)
- ポリ袋 レジャーシート
- 軍手 非常用トイレ
- 筆記用具 ガムテープ
- 使い捨てカイロ
- レインコートや簡単な着替え (紙の下着など)・靴下やスリッパ
- 懐中電灯 スマホの充電器
- 小型ラジオ (電池も忘れずに)
- 笛・防犯ブザー (助けを求める)
- 現金 (小銭)・重要書類のコピー (免許証・健康保険証・母子手帳・生命保険証券・通帳など)
- 家族の写真・携帯の電話番号のメモ
-
-
-
-
-
-



トイレトペーパーや
ガムテープは、
芯を抜くと平たく
コンパクトに◎



こどもリュック



- 子どもが好きな食べもの・お菓子など (気持ちを落ち着かせる)
- 子ども用の非常食 (レトルトなど)
- 好きなおもちゃ・絵本など
- 着替え 現金 (小銭)
- 紙おむつやパンツ
- 子ども用スリッパ・サンダル
- 子ども用マスク
- 子ども用レインコート
- 洗面用具・歯ブラシ
- おしりふき・ウェットティッシュ
- 笛・防犯ブザー (助けを求める)
- 家族の写真・携帯の電話番号のメモ
-
-
-



妊婦さんは…
母子健康手帳・
マタニティマークの
携帯を忘れずに!



乳幼児のいるおうち…

- ミルク・哺乳瓶・ベビーフード
- 紙おむつ
- だっこひも
- 授乳用ケープ (大きなスカーフやバスタオル)

紙おむつは
1パック余分に
購入して予備で
おいておこう!



食物アレルギーのある人は…

- いつも食べているアレルギー対応食品
- アレルギー食材を記入した名札



非常時のアレルギー対応は難しく、配布される支援物資や炊き出しなどが食べられないことも。強いアレルギー症状は命にかかわる事もあるので、万が一に備えてしっかり準備しておこう!

めがねや薬など個人によって「必要なもの」は違います。項目を追加してオリジナルリストを作ってね!