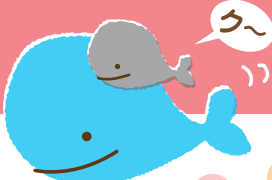


西淀川区子育てまるごと情報 [クー]

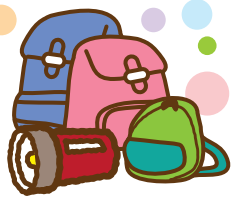


西淀川区はクジラの形をしているよ

●発行/NPO法人にしよどにこネット ●協力/西淀川区子ども・子育て支援連絡会

チェックリスト付き!

小さい子どもがいるおうちの子連れ防災 今すぐできる防災リュック



Check!

そーいえば 最近地震多いよね。怖いなあ...

防災リュックも結局作ってないし...

思い立ったらソク行動!

あつた〜!! コレコレ

どれくらい入るかな?

一度に全部用意するのはたいへん! 気づいた時に入れていこう。

これは必要だね

これはあつたら便利かも!

今までのわたし...

はいはい、そのうちね〜 やります やります〜

「いつかつくろう」「また今度...」からの脱却!

ラジャー!

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tpペーパー・生理用品・おりのシート (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



ズリ落ち防止のベルト付きリュックなら肩ひもが落ちず、楽に持てるよ。
こんなベルト

トイレtpペーパーやガムテープは、芯を抜いてベツタンコにするとコンパクトに収納できるよ

ぺったんこ

- 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

こどもリュック

乳幼児のいるおうち

- 紙おむつ
- ミルク・哺乳瓶・ベビーフード
- だっこひも



これであなたの防災リュック完成!

ベッドの隅に置こうかな〜 もう1つ作って車にも置いておこう

防災リュックが完成したらなぞってね!



Check!

忘れないように 半年に1回は中身をチェックしてね!

年	月	チェック済
年	月	チェック済
年	月	チェック済

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