



①家のどこにあるか分からないものは？
②他で代わりになるものは？

その他

<input type="checkbox"/> ホイッスル (笛)	<input type="checkbox"/> ヘルメット・防災ずきん
<input type="checkbox"/> 厚手の手袋 (軍手)	<input type="checkbox"/> 用具・防音具
<input type="checkbox"/> 衣類 (上着・下着・靴下)	<input type="checkbox"/> タオル・ハンカチ
<input type="checkbox"/> 携帯用カイロ	<input type="checkbox"/> 万能ナイフ・缶切り
<input type="checkbox"/> ビニール袋・ラップ	<input type="checkbox"/> 簡易食器 (割り箸、紙皿)
<input type="checkbox"/> 洗面用具・衛生用品・マスク	<input type="checkbox"/> 生理用品・トイレットペーパー
<input type="checkbox"/> 底の丈夫な靴	
<input type="checkbox"/> 乾電池・モバイルバッテリー	
<input type="checkbox"/> 携帯用トイレ	
<input type="checkbox"/> ティッシュペーパー・ウェットティッシュ	
<input type="checkbox"/> 懐中電灯・ランタン	
<input type="checkbox"/> ラジオ	

15kg
10kg

あくまで目安です。
自分で得て経験できる量にしましょう。