

いざという時の防災用品！ そな 備えはできていますか？



ひじょうもちだしぶくろ 非常持出袋

も だ もの
持ち出すべき物と
いえ びちく もの
家に備蓄しておく物と
わ かんが
分けて考えるといいね！

①どんな袋？

ふくろ
りょうて つか がた
・両手が使えるリュックサック型
かた ふと らく
・肩ひもが太いほど楽だよ♪

③中身は？

なかみ
さいていげん じぶん ひつよう
最低限自分に必要な
もの かんが い
物を考えて入れる！
つらめん
※裏面チェックリスト
さんこう
を参考にしてね♪

②重さの目安は？

おも めやす
しょうかくせい
小学生は 3～5kg
からだ おお たいりよく あ
※体の大きさや体力に合わせて、
も はし にげ おも
すぐに持って走って逃げられる重さ！



1人ひとつ
やくいちにちかん
約一日間
すごせるもの

じたく びちく 自宅の備蓄

かぞく ぜんいん やく にち にちかん
○家族全員で約3日～7日間
せいかつ ひつよう もの
生活できるように必要な物を
そな
備える！

ていきてき だいじ
○定期的なチェックが大事！
しょくひん しょうきげん
・食品の消費期限は？
→ローリングストックで♪

でんち など しょう きげん
・電池等の使用期限は？

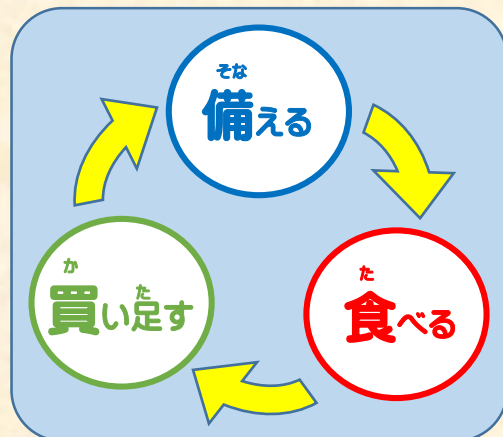
あつ さむ たいさく
○暑さ、寒さの対策！

しゃちゅうはく そうてい
○車中泊も想定して！



<ローリングストック法>

ほう
た しょくひん すこ おお
ふだん食べている食品を少し多めに
か お たべ ぶん か た
買い置きして、食べたらその分買い足し
ほうほう
ていく方法。



防災用品を準備しよう！

ひじょうもちだしぶくろ い ぼうさいようひん 非常持出袋に入れる防災用品(チェックリスト)

いんりょうすい
□飲料水(500mL×3)



かいちゅうでんとう
□懐中電灯



ひじょうしょく さいてい にちぶん
□非常食(最低1日分)



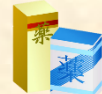
よび
□メガネ・コンタクトレンズ(予備)



けいたい でんちしき
□携帯ラジオ(電池式)



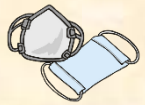
じょうびやく くすりてちょう
□常備薬・お薬手帳



かぞくしゃしん れんらくさき
□家族写真・連絡先



しょうどく
□マスク・アルコール消毒



えいせいようひん は など
□衛生用品(歯ブラシ等)



きゅうきゅうようひん
□救急用品(ばんそうこうなど)



たす ぼうさいようひん あと助かる防災用品

げんきん こぜに
・現金(小銭)

・ホイッスル

よびでんち
・予備電池

あまぐ
・雨具

けいたい
・携帯トイレ

つか す
・使い捨てカイロ

ぶくろ
・ポリ袋

ぐんて
・軍手

けいたい じゅうでんき
・携帯の充電器

ひっきようぐ
・筆記用具

しんぶんし
・新聞紙



きせつ おう なかみ じぶん かんが
※季節に応じて中身を自分で考えてね。

びちく ぼうさいようひん くるま なか おうちで備蓄する防災用品(車の中にもあるといいね)

いんりょうすい ひじょうしょく にちぶん
・飲料水&非常食(7日分)

かぞくぶん
×家族分

かんい
・簡易トイレ

けいたい かいちゅうでんとう
・携帯コンロ

かいちゅうでんとう
・懐中電灯

よびでんち
・予備電池

しんぶんし
・新聞紙

・ブランケット

・トイレトペーパー

・ティッシュ

・アルミシート

・ポリ袋