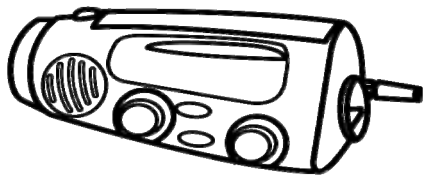


# ① 非常持出し品を用意する

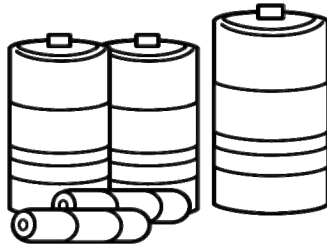
懐中電灯

暗いところでの会話ができる。建物の下敷きになった時、ライトで知らせる



電池

懐中電灯に使うなど



救急医療品

軽いケガなどは、自分で手当てしよう

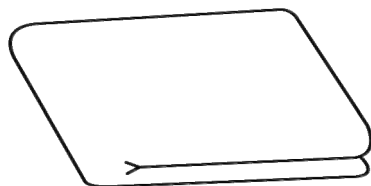


非常食・水

3日分×家族の人数分を準備しておく

タオル

体をふいたり、大切な物を包んだり座布団や毛布のかわりにもなる。



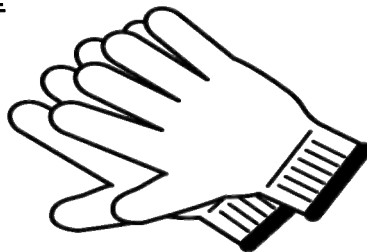
日頃食べているお菓子や飴など余分に買っておくのもよい

ヘルメット

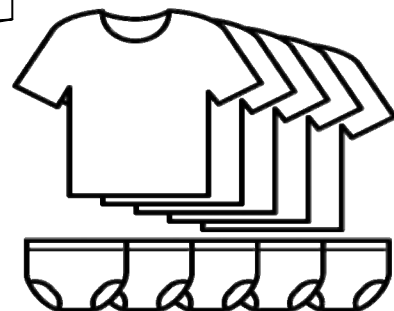
上から何が落ちてくるかわからない...

作業にも使える。寒い時の手袋にもなる。手のケガの保護にも使える

軍手



下着



避難生活がどれくらい続くかわからない。洗濯もお風呂もない日が続くかもしれない



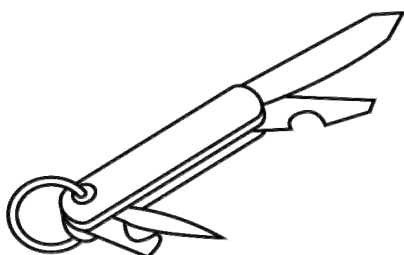
缶切り

非常食の缶詰切り、袋を切る食べ物を切る

身分証明 IDカードなど

携帯電話

防災手帳を持ちましょう



電池式の充電器があるとよい

