

## 世帯用非常持ち出し袋

	準備するもの	ママライターのコメント
1	懐中電灯・ラジオ・予備の電池	乾電池式のもののがすぐに使えて便利
2	携帯の充電器	
3	水	水は500mlのペットボトルが直接飲みやすくて便利。 一人1日1リットルが目安
4	食料・おやつ	3日分食べ慣れているものを用意。疲れていると甘いものがほしくなるし、子どもも落ち着くのでおやつも用意。 粉末のイオン飲料やビタミン剤もあるとベター
5	救急袋	マスク・包帯・絆創膏・消毒薬・風邪薬・整腸剤・うがい薬・常備薬等
6	現金、印鑑	硬貨で3,000～5,000円ほど
7	母子手帳・健康保険証等のコピー	母子手帳は出生時の情報と予防接種の記録ページをコピー。 健康保険証、免許証、通帳、保険証書のコピー
8	家族分の下着・靴下・帽子	下着や靴下は家族全員のものを最低1日分。乳幼児は下着を多めに
9	タオル・手ぬぐい・軍手	
10	雨合羽	両手があくので傘より合羽。 予備がなければいつも使用しているものを避難時に入れたい
11	ウェットティッシュ・消毒用アルコール トイレトーパー	断水時に使用
12	ポリ袋	ゴミ、保温、汚れ物入れ、雨具の代わり
13	小さめのバック	エコバックなど軽いもの
14	ラップ	食器の上に被せて使用。包帯の代わり、体に巻いて保温
15	家族等の連絡先を書いたメモ	家族の携帯、祖父母の連絡先等
16	家族の写真	避難所で家族を探す時等
17	ボールペン・油性ペン・メモ帳	避難所や自宅にメッセージを残す時や記録用
18	アロマオイル	避難所では何日もお風呂に入れない等匂いの問題も。 おススメはティートゥリー。殺菌作用があり、うがい薬にもなります
19	生理用品・おりものシート	生理用品は1週間分があると安心。 下着が変えられない時はおりものシートを交換
20	化粧水・乳液・ハンドクリーム 歯磨きセット	消毒用アルコールで手が荒れるのでハンドクリームかプロペトを
21	鏡・眉墨	マスクで口元しか隠れないので、眉を描きたい人が多いそう。 避難所の鏡でお化粧はしにくいので自分用の小さい鏡を用意
22	オムツ・おしりふき	オムツは5日～1週間分
23	子どもの着替え	子どもの着替えを最低1日分
24	子ども用爪切りハサミ	普通のハサミとしても使用
25	コップ・スプーン・フォーク	子どもの食事・うがい用
26	哺乳瓶・ミルク・離乳食(乳児)	ミルクや離乳食が必要な乳児
27	おもちゃ	月齢に合った子どもの好きなおもちゃ。 子ども用リュックに入れて背負わせても可