

# 子どもにやさしい非常用持ち出し袋チェックリスト

避難生活に必要なもの(非常用持ち出し品)をリュックサックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるように備えておきましょう。

動画は  
こちら



ここで紹介するのは、非常用持ち出し袋の一例です。子どもの年齢などにあわせて、必要なアイテムを加えてください。

<https://youtu.be/iyLo15BZGs>

1	みず 水	2	ひじょうよく 非常食、 おかし	3	タオル	4	きが 着替え
5	こうくう 口腔ケア (はみがきセットなど)	6	レインコート	7	カイロ	8	マスク
9	きゅうきゅうようひん 救急用品、 じょうびやく 常備薬	10	ウェットティッシュ &除菌ジェル	11	ぶくろ ポリ袋	12	きゅうすいぶくろ 給水袋
13	かいちゅうでんとう 懐中電灯、 ヘッドライト	14	ラジオ	15	でんち じゅうでんき 電池、充電器	16	マッチ、ろうそく ランタン
17	ぐんて かわぐんて 軍手、皮手袋	18	しんぶんし 新聞紙	19	ガムテープ &油性ペン	20	レジャーシート
21	ばんのう 万能ナイフ	22	きちょうひん 貴重品	23	ほん 本や カードゲーム	24	あんしん 安心できる 大切なもの

※内閣府防災情報のページ、セーブ・ザ・チルドレン「東日本大震災学童保育指導員記録集」など参照

くわしくは裏面へ

<p><b>1</b> <small>みず</small> <b>水</b></p> <p>飲み水だけでなく、生活するときに、いろいろなことに使います。</p> 	<p><b>2</b> <small>ひじょうしょく</small> <b>非常食、おかし</b></p> <p>賞味期限をよくたしかめてください。古くなる前に食べて新しいものとおこうかんしましょう。</p> 	<p><b>3</b> <b>タオル</b></p> <p>体をふいたり、床にしいたりできます。けがの手当てや寒いときにも使えます。</p> 	<p><b>4</b> <small>きが</small> <b>着替え</b></p> <p>雨や汗などでぬれたままの服は、体温をどんどんうばっていくので、早めに着がえましょう。</p> 
<p><b>5</b> <small>こうくう</small> <b>口腔ケア</b> <small>(はみがきセットなど)</small></p> <p>虫歯にならないように気をつけましょう。</p> 	<p><b>6</b> <b>レインコート</b></p> <p>雨が降っても安心です。</p> 	<p><b>7</b> <b>カイロ</b></p> <p>冬など寒いときからだを温めることができます。</p> 	<p><b>8</b> <b>マスク</b></p> <p>ほこりを吸うのを防いだり、せきやくしゃみをしてウイルスがとびちるのを防ぎます。</p> 
<p><b>9</b> <small>きゅうきゅうようひん</small> <b>救急用品、</b> <small>じょうびやく</small> <b>常備薬</b></p> <p>けがをしたり、具合が悪くなくても安心です。</p> 	<p><b>10</b> <b>ウェットティッシュ</b> <small>じょきん</small> <b>&amp;除菌ジェル</b></p> <p>手洗いとあわせて使いましょう。</p> 	<p><b>11</b> <small>ぶくろ</small> <b>ポリ袋</b></p> <p>よごれた服を入れたり荷物をまとめたり、水を運ぶときにも活用できます。</p> 	<p><b>12</b> <small>きゅうすいぶくろ</small> <b>給水袋</b></p> <p>水を入れてもこぼさずに運ぶことができます。</p> 
<p><b>13</b> <small>かいちゅうでんとう</small> <b>懐中電灯、</b> <b>ヘッドライト</b></p> <p>停電などで、暗くなっても安心です。ヘッドライトは、頭に付けられるので、両手が使えてとても便利です。</p> 	<p><b>14</b> <b>ラジオ</b></p> <p>停電でも、大切な情報を聞くことができます。</p> 	<p><b>15</b> <small>でんち</small> <small>じゅうでんき</small> <b>電池、充電器</b></p> <p>懐中電灯や携帯の充電に必要です。電池・充電器の「使用推奨(すいしょう)期限」に注意しましょう。</p> 	<p><b>16</b> <b>マッチ、ろうそく</b> <b>ランタン</b></p> <p>ランタンは、部屋全体を明るくできます。ろうそくやマッチは、必ず大人と一緒に、使いましょう。</p> 
<p><b>17</b> <small>ぐんて</small> <small>かわぐんて</small> <b>軍手、皮手袋</b></p> <p>手を汚れやけがから守ってくれます。</p> 	<p><b>18</b> <small>しんぶんし</small> <b>新聞紙</b></p> <p>食器やスリッパなどいろいろなものを作ったりできます。</p> 	<p><b>19</b> <b>ガムテープ</b> <small>ゆせい</small> <b>&amp;油性ペン</b></p> <p>水に強く、はり紙やメモ代わりにもつかえます。</p> 	<p><b>20</b> <b>レジャーシート</b></p> <p>床や地面にしくだけではなく、体にかけて寒さをしのぐこともできます。</p> 
<p><b>21</b> <small>ばんのう</small> <b>万能ナイフ</b></p> <p>料理やいろんなことに使えます。必ず大人と一緒に、けがに注意して使いましょう。</p> 	<p><b>22</b> <small>きちようひん</small> <b>貴重品</b></p> <p>いざというときに必要な貴重品をすぐに持ち出せるよう、保管しておきましょう。</p> 	<p><b>23</b> <small>ほん</small> <b>本や</b> <b>カードゲーム</b></p> <p>避難(ひなん)生活の中でも遊べるよう、準備しておきましょう。</p> 	<p><b>24</b> <small>あんしん</small> <b>安心できる</b> <small>たいせつ</small> <b>大切なもの</b></p> <p>自分のお気に入りのものがあると、避難生活でも安心できるかもしれません。</p> 