

# 适合儿童的应急用品袋物品清单

提前将避难所需的物品(应急用品)装入背包,做好可以随时拿出来的准备。

下面是一个应急用品袋的例子。请根据儿童的年龄添加必要的物品。

1 水 	2 应急食品、零食 	3 毛巾 	4 换洗衣物 
5 口腔护理用品 (牙刷套装) 	6 雨衣 	7 暖宝宝 	8 口罩 
9 急救用品、常规药品 	10 湿纸巾&免洗除菌洗手液 	11 塑料袋 	12 储水袋 
13 手电筒、头灯 	14 收音机 	15 电池、充电器 	16 火柴、蜡烛、手提灯 
17 军用手套、皮手套 	18 报纸 	19 胶布&油性笔 	20 野餐垫 
21 多功能小刀 	22 贵重物品 	23 书籍和纸牌游戏等 	24 让人安心的重要物品 

请参考内阁府防灾信息页面和Save the Children《东日本大地震学校育儿指导员记录簿》等

详细请看后面的信息

<p><b>1</b> 水</p> <p>不仅可以饮用,还可以用来做日常生活中的许多其他事情。</p> 	<p><b>2</b> 应急食品、零食</p> <p>请仔细检查保质期。在过期前食用,然后补充上新的。</p> 	<p><b>3</b> 毛巾</p> <p>可以用于擦拭身体,铺垫在地上。还可以用它包扎伤口,或者保暖。</p> 	<p><b>4</b> 换洗衣物</p> <p>因为雨水或汗水而湿透的衣服会使你迅速失去体温,需要尽快更换。</p> 
<p><b>5</b> 口腔护理用品 (牙刷套装)</p> <p>帮助你预防蛀牙。</p> 	<p><b>6</b> 雨衣</p> <p>即使下雨的时候也放心。</p> 	<p><b>7</b> 暖宝宝</p> <p>冬天等天气寒冷的时候,可以用来取暖。</p> 	<p><b>8</b> 口罩</p> <p>它可以防止吸入灰尘,并防止病毒在你咳嗽或打喷嚏的时候传播。</p> 
<p><b>9</b> 急救用品、常规药品</p> <p>即使受伤或感到身体不适也不用担心。</p> 	<p><b>10</b> 湿纸巾&amp;免洗除菌洗手液</p> <p>使用上述物品的同时,也请积极洗手。</p> 	<p><b>11</b> 塑料袋</p> <p>可以用来放脏衣服,收拾行李。还可以用来携带水。</p> 	<p><b>12</b> 储水袋</p> <p>用它来装水,搬运时就不会洒出来。</p> 
<p><b>13</b> 手电筒、头灯</p> <p>即使在停电等黑暗的情况下也不用担心。头灯可以戴在头上,所以双手都可以使用,非常方便。</p> 	<p><b>14</b> 收音机</p> <p>即使在停电的时候,也可以听到重要的信息。</p> 	<p><b>15</b> 电池、充电器</p> <p>你需要它们来使用手电筒或给手机充电。使用之前,请检查有效期(日语:使用推奨期限)。</p> 	<p><b>16</b> 火柴、蜡烛、手提灯</p> <p>手提灯可以照亮整个房间,在房间里人数多的时候会很有用。在使用蜡烛和火柴的时候一定要有大人在旁边。</p> 
<p><b>17</b> 军用手套、皮手套</p> <p>可以防止手脏或受伤。</p> 	<p><b>18</b> 报纸</p> <p>可以用它来制作餐具,拖鞋和许多其他东西。</p> 	<p><b>19</b> 胶布&amp;油性笔</p> <p>具有防水性能,胶布可以用来贴出通知,油性笔可以用来写备忘录。</p> 	<p><b>20</b> 野餐垫</p> <p>不仅可以用在地板或地面上,还可以盖在身上保暖。</p> 
<p><b>21</b> 多功能小刀</p> <p>不仅可以用来做菜,还可以用来做许多其他事情。一定要和大人一起使用,并注意不要伤到自己。</p> 	<p><b>22</b> 贵重物品</p> <p>确保你可以在需要的时候迅速拿出你的贵重物品。</p> 	<p><b>23</b> 书籍和纸牌游戏等</p> <p>可以在避难期间读的书或玩的游戏。</p> 	<p><b>24</b> 让人安心的重要物品</p> <p>如果有自己喜欢的东西在身边,避难期间或许会更加心安一些。</p> 