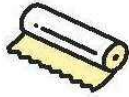
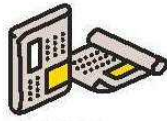


いえ やくだ
家においておく役立つグッズ



ラップ

しよつき
食器に置いて
あらみずせつやく
洗う水の節約に。



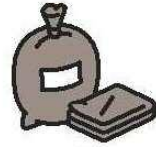
新聞紙

しんぶんし
かみしよつき
紙食器やトイレなど
いろいろつか
色々使える。



体ふき
ウェットタオル

からだ
おお
大きいサイズで
せなか
背中までふける。



ポリ袋

ぶくろ
りょうり みず ほこ
料理や水を運ぶ時
やくだ
などに役立つ。



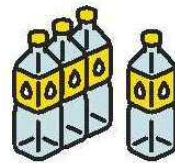
カセットコンロ
カセットボンベ

ゆ
お湯をわかしたり
りょうり
料理をしたりできる。



非常食

ひじょうしょく
ななかぶん
3~7日分を
ようい
用意しておこう。



みず
1人1日3リットル
ななかぶん
X7日分



携帯トイレ

けいたい
なが
トイレが流せなくなった時、
べんき
便器にかぶせて使う。



LEDランタン

ていでんじ
停電時の
へや
部屋の照明として。



歯みがき用
ウェットティッシュ

は
水道が止まってしまった時、
すいどう
これを使って歯みがきをする。

カセットコンロ&ボンベは、
お湯を沸かしたり調理をしたり、
役立つこと間違いなしですよ！

水は一日3リットル、
トイレは1日5回の計算で、
1週間分を備蓄しましょう！

参照：埼玉県「小学生向けイツモ防災教材（防災グッズ知恵と工夫）」

ワンポイント* 家族に合わせた食品を

<乳幼児>

- ◇ 粉ミルクや液体ミルク…災害時には体調の変化で母乳が出なくなる事もあります。
- ◇ 水…小さいお子さんは脱水症状になりやすいので多めに。
- ◇ ベビーフード、哺乳瓶など

<高齢者>

- ◇ 水…のどの渇きを感じにくいため、脱水症状になりやすいです。
- ◇ 柔らかいもの…体調不良になった時のために。
(おかゆ、ゼリー、濃厚流動食など)

<持病やアレルギーがある方>

- ◇ 治療用特殊食品、アレルギー対応食品の準備も忘れずに。
- ◇ 服用している薬などがわかるようにしておきましょう。

