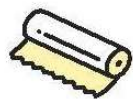
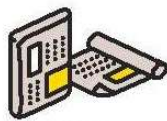


いえ やく だ
家においておく役立つグッズ



ラップ

しよ ぎ
食器に
あら みず せつやく
洗う水の節約に。



新聞紙

かみしよ ぎ
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

おお
大きいサイズで
せ なか
背中までふける。



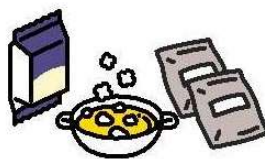
ポリ袋

りよう り みず はこ とき
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
りよう り
料理をしたりできる。



非常食

ひ じょうし ゅく
3～7日分を
よう い
用意しておこう。



水

みず
1人1日3リットル
な の かぶ ん
×7日分



携帯トイレ

けいた い
なが とき
トイレが流せなくなった時、
べん き つか
便器にかぶせて使う。



LEDランタン

てい でん し
停電時の
へ や しょうめい
部屋の照明として。



歯みがき用
ウェットティッシュ

は
すい どう と とき
水道が止まってしまった時、
つか は
これを使って歯みがきをする。

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！

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！

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。

