

100円均一
非常持出し袋

いまずぐ備えるべきモノ

1	LEDライト	暗闇の不安を解消する希望の光 光が明るく、電池長持ちLEDライトは強い味方
2	ホイッスル	大音量で鳴り響く救命笛 閉じ込められた時、ホイッスルは命綱になる
3	ポンチョ	簡易雨具は雨や寒さから身を守る ポンチョは両手が使え、リックをスッポリ覆う
4	軍手	がれきの中で素手の作業は危ない 軍手は手を保護し、効率よく片付けられる
5	トイレット ペーパー	コンパクトで長持ち、色々使える 紙の量が多く、手を拭いたり、ティッシュ代わりに
6	マスク	衛生面、顔を隠すにも有効 避難生活で感染症を予防、ノーメイクでも顔を隠せる
7	ビニール袋	マルチに使えるビニール袋（色付き） 給水所で水をもらう時、汚物の処理に便利
8	ラップ	こんな時、あんな時に役に立つ 体に巻き付ければ防寒、食器に敷いて使えば皿洗い不要
9	消毒 ウエット タオル	除菌ウエットティッシュで清潔に 手を洗淨、消毒、気分さっぱり
10	ペットボトル	飲料水は必須です 一日、体重1kgあたり15mlが必要 体重50kgで750ml

ほかにも「こんなものがあったら」いいね！！

カッター	新聞紙	マジック
ロープ	アルミホイル	ガムテープ
洗濯ばさみ	使い捨てカイロ	歯磨シート
チョコレート	ヘアゴム	ハンドクリーム