

○ 非常用持ち出し袋チェックリストの例

セーブ・ザ・チルドレンのホームページから

QRコード



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 ひじょうしょく 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、 じょうやく 常備薬	10 ウェットティッシュ じよきん &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 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 ゆせい &油性ペン	20 レジャーシート
21 ばんのう 万能ナイフ	22 きちようひん 貴重品	23 ほん 本や カードゲーム	24 あんしん 安心できる たいせつ 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



Save the Children

セーブ・ザ・チルドレンは、日本を含む世界120ヶ国で子ども支援活動を行う、民間・非営利の国際組織です。子どもの権利が実現された世界を目指し、100年以上にわたり活動しています。

※この他にも、セーブ・ザ・チルドレンのホームページでは「避難生活で役立つ工作」として「新聞紙で作るスリッパ」「紙で作るお椀」「紙で作るコップ」「ゴミ袋で作るレインコート」など過去の災害支援現場で役に立った身近な物を使ったかんたんな工作を動画で紹介しています。

1 みず 水 飲み水だけでなく、生活するとき、いろいろなことに使います。	2 ひじょうしよく 非常食、おかし 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うこうかんしましょう。	3 タオル 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。	4 きが 着替え 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。
5 こうくう 口腔ケア (はみがきセットなど) 虫歯にならないように気をつけましょう。	6 レインコート 雨が降っても安心です。	7 カイロ 冬など寒いときからだを温めることができます。	8 マスク 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。
9 きゅうきゅうようひん 救急用品、 しょうびやく 常備薬 けがをしたり、具合が悪くなくても安心です。	10 ウエットティッシュ じょきん &除菌ジェル 手洗いとあわせて使いましょう。	11 ぶくろ ポリ袋 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。	12 きゅうすいぶくろ 給水袋 水を入れてもこぼさずに運ぶことができます。
13 かいちゅうでんとう 懐中電灯、 ヘッドライト 停電などで、暗くなくても安心です。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。	14 ラジオ 停電でも、大切な情報を聞くことができます。	15 でんち じゅうでんき 電池、充電器 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。	16 マッチ、ろうそく ランタン 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。
17 ぐんて かわぐんて 軍手、皮手袋 手を汚れやけがから守ってくれます。	18 しんぶんし 新聞紙 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。	19 ガムテープ ゆせい &油性ペン 水に強くて、はり紙やメモ代わりにもつかえます。	20 レジャーシート 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。
21 ばんのう 万能ナイフ 料理やいろいろなことに使えます。必ず大人と一緒に、けがに注意して使いましょう。	22 きちようひん 貴重品 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。	23 ほん 本や カードゲーム 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。	24 あんしん 安心できる だいせつ 大切なもの 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。

☆ 非常用持ち出し袋に入れるものは、家族構成によって変わってきます。下のホームページなども参考にして、万が一に備え、自分の家庭にあった非常用持ち出し袋を準備しておきましょう。

① 首相官邸：災害の「備え」チェックリスト

② 日本赤十字社（北海道支部）：非常時の持ち出し品・備蓄品チェックリスト

③ 人と防災未来センター：いつでもケータイ 非常持ち出し 安心ストック チェックリスト

QRコード

①



②



③

