

# ○ 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

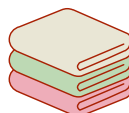
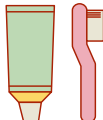
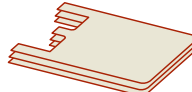
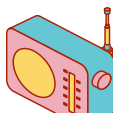
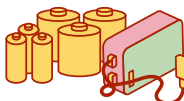
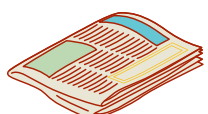
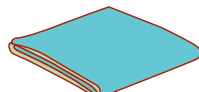
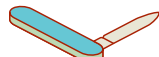
避難生活に必要なもの(非常用持ち出し品)をリュックサックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるように備えておきましょう。

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 水<br>                   | 2 非常食、おかし<br>              | 3 タオル<br>              | 4 着替え<br>              |
| 5 口腔ケア<br>(はみがきセットなど)<br> | 6 レインコート<br>               | 7 カイロ<br>              | 8 マスク<br>              |
| 9 救急用品、常備薬<br>          | 10 ウェットティッシュ & 除菌ジェル<br> | 11 ポリ袋<br>          | 12 給水袋<br>           |
| 13 懐中電灯、ヘッドライト<br>      | 14 ラジオ<br>               | 15 電池、充電器<br>       | 16 マッチ、ろうそく、ランタン<br> |
| 17 軍手、皮手袋<br>           | 18 新聞紙<br>               | 19 ガムテープ & 油性ペン<br> | 20 レジャーシート<br>       |
| 21 万能ナイフ<br>            | 22 貴重品<br>               | 23 本やカードゲーム<br>     | 24 安心できる大切なもの<br>    |

※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

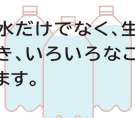
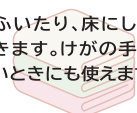
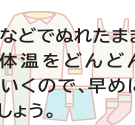
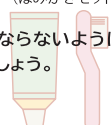
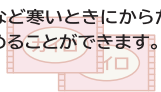
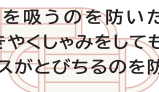
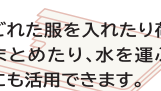
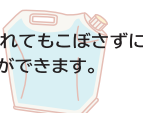
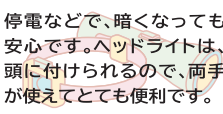
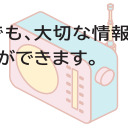
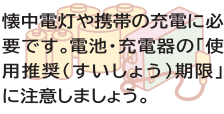
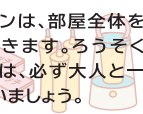
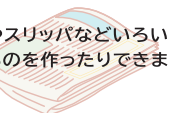
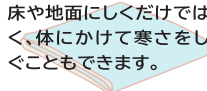
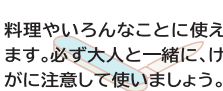
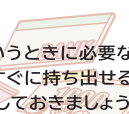
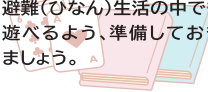
くわしくは裏面へ



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。

|                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b> 水<br><br>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。                                  | <b>2</b> 非常食、おかし<br><br>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かんしましょう。 | <b>3</b> タオル<br><br>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。                   | <b>4</b> 着替え<br><br>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。                 |
| <b>5</b> 口腔ケア<br><small>(はみがきセットなど)</small><br><br>虫歯にならないように気をつけましょう。           | <b>6</b> レインコート<br><br>雨が降っても安心です。                                | <b>7</b> カイロ<br><br>冬など寒いときからだを温めることができます。                                 | <b>8</b> マスク<br><br>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。                    |
| <b>9</b> 救急用品、常備薬<br><br>けがをしたり、具合が悪くなくても安心です。                                   | <b>10</b> ウエットティッシュ & 除菌ジェル<br><br>手洗いとあわせて使いましょう。                | <b>11</b> ポリ袋<br><br>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。                    | <b>12</b> 給水袋<br><br>水を入れてもこぼさずに運ぶことができます。                                     |
| <b>13</b> 懐中電灯、ヘッドライト<br><br>停電などで、暗くなっても安心です。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。 | <b>14</b> ラジオ<br><br>停電でも、大切な情報を聞くことができます。                      | <b>15</b> 電池、充電器<br><br>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。 | <b>16</b> マッチ、ろうそく、ランタン<br><br>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。 |
| <b>17</b> 軍手、皮手袋<br><br>手を汚れやけがから守ってくれます。                                      | <b>18</b> 新聞紙<br><br>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。                 | <b>19</b> ガムテープ & 油性ペン<br><br>水に強くて、はり紙やメモ代わりにもちええます。                   | <b>20</b> レジャーシート<br><br>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。                   |
| <b>21</b> 万能ナイフ<br><br>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。                 | <b>22</b> 貴重品<br><br>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。      | <b>23</b> 本やカードゲーム<br><br>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。                | <b>24</b> 安心できる大切なもの<br><br>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

