



何があるかな？お家の人といっしょにチェックしてみましょう

避難リュックの準備について、お家の人といっしょに調べてみましょう

チェック欄	名前	なぜいるのかな？
	水	地震になると、水が出なくなることがあるので準備します
	非常食	カンパンなど、料理しなくても食べることができます
	かい中電とう	電池もいっしょに準備しましょう
	マッチ・ろうそく	暗いときの灯りにします。長く使えるものを選びましょう
	ライター	マッチよりも便利です
	軍手	ガラスが割れても、軍手があれば安全です
	携帯ラジオ	テレビが映らないかもしれません。ラジオで情報を聞きます
	タオル	ケガの手当てや、寒いときにも使えます
	ポリぶくろ	水を入れれば、火を消すのにも使えます
	新聞	下に敷いたり、寒いときに服の下に入れると暖かくなります
	救急セット	ガーゼやばんそうこうなど、ケガの手当に使います
	衣服	寒いときのために、毛布といっしょに準備しましょう
	筆記用具	メモ帳といっしょに準備しましょう
	トイレットペーパー	トイレに使ったり、ものを拭いたりするのに使います
	ウェットティッシュ	水で手が洗えないときは便利です
	お金	小銭も準備しておく、自動販売機や、公衆電話にも使えます
	レジャーシート	避難所生活などで、下に敷いて使います
	はさみ	ナイフやカン切り、はさみがいっしょになったものが便利です
	ガムテープ	ペンで避難先などを書いて、家の前に貼ることもできます
	マジックペン	ガムテープに書いて、情報を伝えます
	ヘルメット	重いものが落ちてきたときに、頭を守ります

【保護者の方へ】

学校では、防災教育の中で「避難リュック（非常用持ち出し品）」について学びます。お子さんと一緒に、ご家庭の非常持ち出し品について話し合ってみてください。また、ぜひこの機会に、このチェック表を基にお子さんを持ち出し品の準備をしてみてください。非常持ち出し品については、上記の他にもいろいろあります。人と防災未来センターのホームページに詳しく掲載されていますので参考にしてみてください。人と防災未来センター：<http://www.dri.ne.jp/>
※このホームページでは、一次持ち出し品（災害の1日目が過ぎせるよう準備するもの・31品目）、二次持ち出し品（災害の3日間が過ぎせるよう準備するもの）について掲載されています。リストについてはプリントアウトできますので、ぜひお子さんと一緒にチェックしてみてください。

避難リュック(非常用持ち出し品)の説明

懐中電灯	携帯ラジオ	非常食
大きな地震が起こると、電気が止まることがあります。電気がつかないと夜は真っ暗になり、危険です。すぐ使えるところに準備しましょう。	停電したりテレビが壊れると、大事な情報が入らなくなります。ラジオを準備しておく、大事な情報を聞くことができます。	水道やガスが止まってしまうので、すぐに食べられるビスケットやカンパン、チョコレートなどを準備します。
貴重品 (お金)	ヘルメット	衣類
災害が起きた後でも、コンビニなどではすぐに営業をするところがあるので、食べものや水などを買うことができます。	避難所まで歩くとき、建物の一部が崩れたものが頭に落ちてきたりするときに、ケガをしないように頭を守ります。	避難所で何日か過ごすこともあるので、何着か服が必要です。また、冬には避難所で寒さをしのぐためにジャンパーなどもあるとよいでしょう。
マッチ・ろうそく	水	救急セット
停電により暗くなるのが考えられるため、灯りの代わりに必要です。ただし、火事には気をつけましょう。	地震など大きな災害が起こると、水道も止まってしまういます。飲み水を準備しておきましょう。	ガーゼやばんそうこうなど、ケガをしたときに使うものや、薬なども入れておきましょう。
ウェットティッシュ	筆記用具	軍手
水道が使えず手を洗えない場合があるため、持っているとう便利です。	何かメモをしたりするときにあるとう便利です。	ガラスが割れたりしても、軍手があれば安全です。また、寒いときは手袋の代わりにもなります。

懐中電灯

携帯ラジオ

非常食

貴重品（お金）

ヘルメット

衣類

マッチ・ろうそく

水

救急セット

ウェットティッシュ

筆記用具

軍手