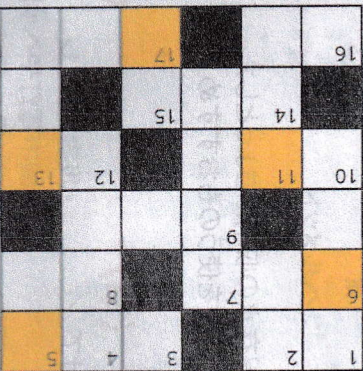


しっかりと防止にも避難あり?

ウロスラブ パズル

オレンのマスに入る文字を並べ替えて、
1つの言葉を当てよう。
[ヒント: ふたつあるね]



カトスド井

15131175421

クワートンローブの図
 ○○○○ハニー
 ○○○○○ハニー
 ○○○○○ハニー
 ○○○○○ハニー
 ○○○○○ハニー
 ○○○○○ハニー
 ○○○○○ハニー
 ○○○○○ハニー
 ○○○○○ハニー
 ○○○○○ハニー
 ○○○○○ハニー
 ○○○○○ハニー
 ○○○○○ハニー

ムクダ井

17161412109 8 6 3 1
 ○○○○○ハニー
 ○○○○○ハニー
 ○○○○○ハニー
 ○○○○○ハニー
 ○○○○○ハニー
 ○○○○○ハニー
 ○○○○○ハニー
 ○○○○○ハニー
 ○○○○○ハニー
 ○○○○○ハニー
 ○○○○○ハニー
 ○○○○○ハニー

逃げる備え

本当に必要なものは何? シーンを想像して準備しよう。



バックは両手が使えるリュックやショルダーで、実際に身に付けて重すぎないか確認しよう。
 ※重い場合は減らす

災害用持ち出し袋 (リュック)

→被災直後1~2日の不便な生活を乗り切るための荷物
 備え場所は自宅の玄関、車中、枕元などへ

- 飲料水、食料
 - 救急用品
 - 衛生用品
-

(アルコール消毒液、マスク、
口ケア用ウェットティッシュ、
ウェットティッシュ、ハブラシや
液体ハミガキ、生理用品 など)

- 衣料品、洗面用具
 - 災害用アルミシート、レインコート
 - ポリ袋、ビニール袋、ラップ
-

(着替え、下着、タオルなど)

- 携帯トイレ
 - スリッパ、体温計
 - モバイルバッテリー (ソーラータイプやシガーソケット充電器なども準備しておく◎)
-

- 軍手やヘルメット
 - ヘッドライトや懐中電灯
 - アイマスクや耳栓
-

(就寝時に周囲が気になる人におすすめ)

リュックと持ち歩き用バッグは1つにまとめてもOK! 自分に合う形で備えよう。

その他、紙おむつや粉ミルクなど各自必要なもの
 夏: 体ふきシート、うちわ、塩分補給タブレット
 冬: ブランケット などもおすすめ