

# わが家の「非常持ち出し袋」の中身を考えよう！

本日の防災学習で非常持ち出し袋の中身を学級で考えました。そこで、ご家庭でも、自分の家の「非常持ち出し袋」の中身をお子様と相談して、袋の中身を考えたり、整理したりしていただければと思います。本日の授業で子どもたちが学んだことや次のチェックリストも参考にしながら、ご家庭に必要なものを考え、下記の欄にご記入をお願いします。

## 非常時の持ち出し品・備蓄品

# チェックリスト

災害時の救助や  
救援物資の到着までに  
最低限必要なものは  
準備しておきましょう

ポイント

- 持ち出し品は、両手が見えるリュックタイプの袋などにまとめておきましょう
- 避難の妨げにならないように、軽くコンパクトにまとめましょう
- 自分や家族の状況に応じて必要なものを選びましょう
- 自分に必要なものの優先順位を決めて準備しましょう
- 定期的に中身をチェックしましょう

貴重品

- 現金（小銭を含む）※公衆電話用に10円玉、100円玉
- 車や家の予備鍵
- 予備の眼鏡、コンタクトレンズなど
- 銀行の口座番号・生命保険契約番号など
- 健康保険証、お薬手帳
- 身分証明書（運転免許証、パスポートなど）
- 印鑑
- 母子健康手帳

情報収集用品

- 携帯電話・スマートフォン（充電器を含む）
- 携帯ラジオ（予備電池を含む）
- 家族の写真（はくれた時の確認用）
- 緊急時の家族、親戚、知人の連絡先
- 広域避難地図（ポケット地図でも可）
- 筆記用具

食料など

- 非常食
- 飲料水

便利品など

- 防災ずきん、ヘルメット
- 懐中電灯（予備電池を含む）
- 笛やブザー（音を出して居場所を知らせるもの）
- 万能ナイフ
- 使い捨てカイロ
- マスク
- ビニール袋

清潔・健康のためのもの

- アルミ製保温シート
- 毛布
- スリッパ
- 軍手、皮手袋
- マッチ、ライター
- 給水袋
- 雨具（レインコート、長靴など）
- レジャーシート
- 簡易トイレ

その他

- 救急セット
- 常備薬・持病薬
- タオル
- トイレットペーパー
- 着替え（下着を含む）
- ウェットティッシュ

**ご自身の環境に合わせて必要なものを準備してください**



日本赤十字社ホームページより

○ 非常持ち出し袋の中に入れたもの、入れようと考えたものを書いてみましょう。（本人記入）

○ 非常持ち出し袋の中身を相談したり、整理したりした感想を書いてみましょう。  
（本人記入）

（保護者様記入）