



确认储备用品的种类、数量以及存放场所

在过去的地震中，有时候到了避难所也会遇到物资不足的问题。为了让家人能够生存一周，该怎么做呢。

| | | | |
|------------|--|----------------------------------|--------------------------|
| <p>水</p> |  <p>大人每天需要3升水，特别是夏天。但相对的，水比较沉重。</p> | <p>○你的家里准备了多少饮用水呢。</p> | <p>○你家所必须的量是多少呢。</p> |
| <p>食料</p> | <p>最理想的食物是重量轻、热量高、不用水或火就能吃的食品。</p>  | <p>○你的家里准备了多少食品呢。</p> | <p>○你家所必须的量是多少呢。</p> |
| <p>衣類</p> | <p>除了为保持清洁而携带的替换内衣之外，还需要携带毛巾，根据季节和气候，雨具和防寒衣物也是必须的。</p>  | <p>○如果在隆冬的雨天发生地震的话，应该带什么东西呢。</p> | <p>○你家所必须的量是多少呢。</p> |
| <p>日用品</p> | <p>护身物品、药品、手电筒、获取信息的方法、厕所用品等，有多种必须物品。</p>  | <p>○你家里有需要作为紧急物品携带的吗。</p> | <p>○左侧的物品放在家里的什么地方呢。</p> |

**无论是携带出门，
还是之后回来取。
原则是不妨碍一家人的
避难行动。**

○将上述物品相互组合，考虑它们的大小和重量，按照不会对家庭成员造成负担为原则，决定最开始需要携带的物品。

◆请写下与家人讨论准备备用品时的感想。