



确认储备用品的种类、数量以及存放场所

你的家里储备了多少可供家人生存一周的必要储备用品呢。

种类	具体名称和数量	注意点
水 		<ul style="list-style-type: none"> · 大人每天需要 3 升水，孩子每天需要 2 升水。 · 1 升 = 1 千克，所以无法携带太多的水去避难。
食料 		<ul style="list-style-type: none"> · 每天所需的热量，成年男性为 2500 千卡，女性为 2000 千卡，孩子为 1500 千卡左右。 · 准备不需要水和火就能吃的食品，并且要选择重量较轻的食品。
衣類 		<ul style="list-style-type: none"> · 替换内衣和毛巾必备，同时为了应对雨水和寒冷，雨披、夹克、毛衣也是必要的。 · 也要准备保护头部的安全帽等物品。
日用品 		<ul style="list-style-type: none"> · 卫生纸、纸巾、胶带等东西用途广，也会非常方便。 · 夜晚避难的时候要准备手电筒，如果有病人的话就一定要准备好药品。 · 为防备受伤，需要准备药品和绷带。 · 如准备了便携收音机，要注意准备电池。

★请写下与家人讨论准备备用品时的感想。