



## 備蓄品の種類と量、場所を確認する

あなたの家には、家族が1週間生き延びるために必要な備蓄品がどれだけありますか。

種類	具体的な品名と量	注意点
水		<ul style="list-style-type: none"> <li>・大人は1日3ℓ、子どもは1日2ℓ必要です。</li> <li>・1ℓ=1kgですから、大量に持って避難することは困難です。</li> </ul>
食料		<ul style="list-style-type: none"> <li>・1日に必要なカロリーは、大人で男性2500kcal、女性2000kcal、子どもは1500kcal程度です。</li> <li>・水や火を使わなくてもすぐ食べられるもので、かつ軽いものが適しています。</li> </ul>
衣類		<ul style="list-style-type: none"> <li>・下着の替えやタオルも必要ですが、雨や寒さ対策に、雨合羽やジャンパー、セーターも必要です。</li> <li>・頭を保護するヘルメットなども用意すべきです。</li> </ul>
日用品		<ul style="list-style-type: none"> <li>・トイレトペーパーやティッシュ、粘着テープは使い方によって大変便利です。</li> <li>・夜、避難するなら懐中電灯が、病気の人がいるなら薬が必須です。</li> <li>・ケガに備えて薬品やガーゼもあれば便利です。</li> <li>・携帯ラジオを用意するなら電池も確保すべきです。</li> </ul>

★備蓄品について、家族で話し合い感想を書きましょう。