

防災グッズを再点検

常備薬や衛生用品など自分に合った物を入れておこう

ストレスを和らげるために飴やガム、アロマオイルなども！

お出かけの時に防災ポーチ

ティッシュ ウエットティッシュ

マスク 絆創膏

携帯トイレ ガム・飴など



職場に防災バッグ

運動靴・靴下

地図

歯ブラシ

携帯トイレ

マスクなど



家の防災リュック

非常持ち出し袋はコンパクトにまとめてサッと

持ち出せる場所に！

家族に合わせて必要なものを見直そう

寝室、浴室、トイレで災害が起きたら

どうするかも考えて準備しておくことも大切!!

