

# 地震の後のために家におく物

かぶん  
(3日分)

## 保存ができる食べ物

そのまま食べられる物や簡単な調理で食べられる物です。

乾パン、缶詰、クラッカー、レトルト食品、インスタント食品、あめ、チョコレートなど。

赤ちゃんがいる人は、粉ミルクも用意します。



## みず 水(1人 1日3リットル)

飲むための水です。

1人が 1日 3リットル 飲みます。

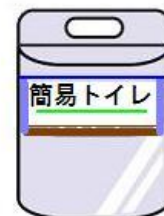
3日分 用意します。



## かんい 簡易トイレ

水が使えないときのための持ち運びできるトイレです。

使った後は、捨てることができます。



---

ねんりょう たくじょう  
**燃料**（卓上コンロ、よび  
こけいねんりょう  
**のガスボンベ、固形燃料**）

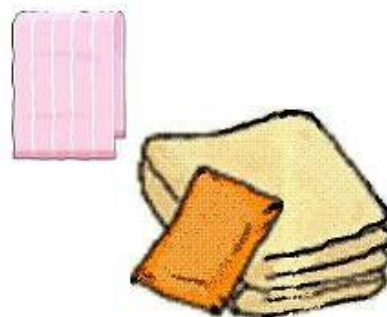
かんたん ちょうり をするときにつかいます。  
よびの ガスボンベも ようい します。



---

もうふ ねぶくろ  
**毛布、タオルケット、寝袋**

さむさを 防ぎます。  
ベッドや 布団が 使えない場合に 使います。



---

せんめんようぐ は  
**洗面用具**（歯ブラシ、せっけんなど）

からだ を 清潔に 保ちます。



---

**なべ、やかん**

かんたん ちょうり につかいます。



---

しよつき わ かみざら かみ  
**食器(割りばし、紙皿、紙  
コップなど)**

みずが つかえないときのために、捨てられる 食器  
を 用意します。

あかちゃんが いる人は、ほ乳瓶も 用意します。

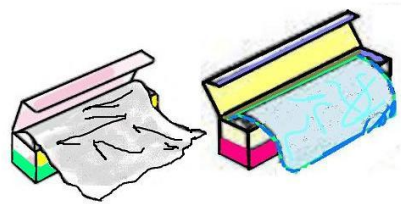


---

**ラップ、アルミホイル**

みずが つかえないときに、食器に 貼って 洗わな  
くて いいようにします。

けがを した時、血を 止めることにも 使えま  
す。



---

**ウェットティッシュ**

みずが つかえないときに、手を ふきます。

お風呂に 入れないときに、体を ふきます。



---

**トイレトペーパー**

トイレで 使います。



---

## つかす 使い捨てカイロ

さむさを 防ぎます。



---

## マスク

かぜを ひかないように します。  
ほこりを 吸い込まないように します。



---

## しんぶんし 新聞紙

さむさを 防ぐ シートとしても 使えます。



---

## さいほう 裁縫セット

きるものを なおします。



---

ほちょうき  
**めがね、補聴器**

いつも <sup>つか</sup>使っている人は、<sup>ひと</sup>忘れずに <sup>ようい</sup>用意します。



---

こうぐるい  
**工具類(ロープ、バール、  
スコップなど)**

<sup>かんたん</sup>簡単な <sup>しゅうり</sup>修理など、<sup>くふう</sup>工夫して <sup>つか</sup>使います。



\* <sup>ようい</sup>用意した <sup>た</sup>食べ物 <sup>の</sup>は、<sup>ひ</sup>日にちを <sup>き</sup>決めて、<sup>た</sup>食べられるか <sup>たし</sup>確かめます。

\* <sup>ようい</sup>用意した <sup>もの</sup>物は、<sup>ひ</sup>日にちを <sup>き</sup>決めて、<sup>つか</sup>使えるか <sup>たし</sup>確かめます。

ていきょう  
<イラスト提供>

ぼうさいきょういくちゃれんじぷらん <sup>にほんご</sup>「やさしい日本語」<sup>ゆうし</sup>有志の会 <sup>かい</sup>