避難袋のヒント

一次避難袋（災害が起きたらぱっと持ち出す非常袋）

高校生用

	品名	価格	購入場所	説明
1	ハンカチ	110 円	大型ｽｰﾊﾟｰ	衛生用品。大きいサイズは小物を包める。
2	ブランケット	330 円	100 均	寒さ対策。
3	蒟蒻ゼリー（3）	228 円	ﾄﾞﾗｯｸﾞｽﾄｱ	食物繊維が摂れるので便秘に効果。
4	ナプキン	299 円	ﾄﾞﾗｯｸﾞｽﾄｱ	女性の必需品。下着代わりにもなる。
5	鎮痛薬	620 円	ﾄﾞﾗｯｸﾞｽﾄｱ	腹痛の時に役立つ。
6	頭痛薬	479 円	ﾄﾞﾗｯｸﾞｽﾄｱ	頭痛の時に役立つ。
7	雨具	110 円	大型ｽｰﾊﾟｰ	雨の時の必需品。防寒用にも使える。
8	水 500ml（4）	184 円	ﾄﾞﾗｯｸﾞｽﾄｱ	脱水症状を防ぐ。
9	チョコレート	98 円	ﾄﾞﾗｯｸﾞｽﾄｱ	エネルギー補給。
10	グミ	89 円	ﾄﾞﾗｯｸﾞｽﾄｱ	噛むことでストレスを緩和する。
11	保温アルミポンチョ	110 円	大型ｽｰﾊﾟｰ	暖かくできる。
12	アルミブランケット	110 円	大型ｽｰﾊﾟｰ	暑さ・寒さ対策。保温・防水・防風効果あり。
13	マスク	299 円	ﾄﾞﾗｯｸﾞｽﾄｱ	感染予防。コロナ禍の中で避難するにはマストアイテム。
14	ティッシュ	96 円	ﾄﾞﾗｯｸﾞｽﾄｱ	いろんな場面で活躍。
15	ビタミンチャージ	189 円	ﾄﾞﾗｯｸﾞｽﾄｱ	不足しがちなビタミンが摂取できる。
16	歯ブラシセット	110 円	大型ｽｰﾊﾟｰ	歯を健康にするため。
17	カロリーメイト	149 円	ﾄﾞﾗｯｸﾞｽﾄｱ	エネルギー補給。
18	野菜ジュース	69 円	ﾄﾞﾗｯｸﾞｽﾄｱ	ビタミン・食物繊維を摂取できる。常温保存できる。
19	消毒液	299 円	ﾄﾞﾗｯｸﾞｽﾄｱ	感染予防。
20	リュック	330 円	100 均	軽くて出し入れしやすい物が良い。

製作：県立山崎高等学校 家庭クラブ

二次避難袋（避難所で生活するために持ち出す袋）

高校生用

	品名	価格	購入場所	説明
1	防災リュック	4,575 円	ﾈｯﾄｼｮｯﾌﾟ	58L 大容量。ｻｲﾄﾞに 2L ﾎﾞﾄﾙ２本入る。
2	傷テープ	199 円	ﾄﾞﾗｯｸｽﾄｱ	傷口を清潔にしておくために使う。
3	ﾎﾟｹｯﾄﾃｨｯｼｭ	98 円	ﾄﾞﾗｯｸｽﾄｱ	汚れたら拭く。
4	マスク	298 円	ﾄﾞﾗｯｸｽﾄｱ	ウイルス予防、感染対策。
5	生理用ナプキン	278 円	ﾄﾞﾗｯｸｽﾄｱ	下着が替えられない時にも使える
6	歯ブラシセット	248 円	ﾄﾞﾗｯｸｽﾄｱ	虫歯予防。被災時は治療も難しい。
7	ｼﾞｯﾊﾟｰ付き保存袋	178 円	ﾄﾞﾗｯｸｽﾄｱ	小分けにして保存。 食品・衣類などいろいろ使える。
8	貼らないカイロ	199 円	ﾄﾞﾗｯｸｽﾄｱ	寒い時に暖かくなるために使う。 夏でも避難所の床が冷えるので役立つ。
9	消毒スプレー	498 円	ﾄﾞﾗｯｸｽﾄｱ	ウイルス予防、感染対策。
10	衣類	4,438 円	衣料品店	靴下・パンツ・下着・スウェット。 避難所では洗濯は難しい。
11	缶詰（3）	294 円	スーパー	魚系・肉系など準備すると良い。
12	α米（5）	1,550 円	ﾈｯﾄｼｮｯﾌﾟ	白ごはん・わかめごはん・五目ごはん。 水やお湯を入れるだけで食べられる。
13	水2L（2）	168 円	スーパー	水分補給。１人１日3L。
14	インスタント麺	432 円	ﾈｯﾄｼｮｯﾌﾟ	非常用は５年保存できる。非常用でなくてもOK
15	お菓子	549 円	スーパー	食べ慣れているもので糖分摂取。
16	レトルト食品	1,152 円	ﾈｯﾄｼｮｯﾌﾟ	おかゆ・野菜カレー・ハンバーグ・スープなど日持ちのするもの。
17	非常用パン	240 円	ﾈｯﾄｼｮｯﾌﾟ	５年保存できる。
18	タオル	839 円	ﾎｰﾑｾﾝﾀｰ	防寒にも使える。
19	防寒シート	968 円	ﾎｰﾑｾﾝﾀｰ	軽くてあたたかい寝袋タイプ。
20	携帯トイレ	439 円	ﾎｰﾑｾﾝﾀｰ	トイレが使えないときのために。
21	USB コンセント	989 円	ﾎｰﾑｾﾝﾀｰ	充電がなくならないように。