

準備しといてツツはない!

非常持出袋



家での



こづち



一人暮らしの人が多い京大生。
非常持出袋は準備していますか?

非常持出袋について

非常持出袋の基本情報をおさらいしておきましょう。使っていないリュックサックに、普段着ない服や靴下、その他生活に必要そうなものを詰めてみるなど、できることから始めるとよいでしょう。すぐに持ち出せる場所に置くことも忘れずに。

- ・最低3日間、自力で生き延びるための準備をするのが理想。
- ・人間が非常時に持てる重量は、成人男性で約15kg、女性で約10kgといわれるが、あくまでこれは目安なので、避難に支障のないよう体力にあった大きさ・重さのものを用意するのがよい。
- ・両手が使えるよう、リュックサックなどの背負えるものがよい。

非常持出袋に入れるもの



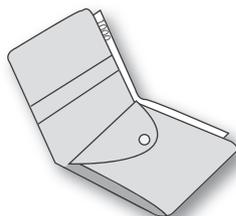
飲料水

1人1日3リットルが目安。
3日分だと約9kgになる。
定期的に賞味期限をチェックしよう。



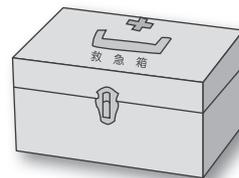
非常食品

乾パン、ごはん、餅など。
高カロリーな菓子類でも。
調理の必要のないものがよい。
箸や缶切りを忘れずに。



貴重品

現金(特に10円玉)、保険証・身分証明書のコピーなど。
通帳、印鑑などもすぐ
に持ち出せるように。



医薬品

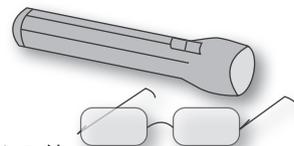
常備薬、消毒薬、整腸剤、
三角巾、包帯、ガーゼ、絆創膏、
生理用品、はさみ、ピンセットなど。



衣類



ラジオ



その他

懐中電灯、予備のメガネ、電池、
タオル、雨具など。

ウェットティッシュ、ビニールシート、ラップ、ガムテープ、ビニール袋、筆記具などがあると便利なようです。

豆知識

非常食のおかずとして、最近は、さば味噌煮、筑前煮、肉じゃが、ハンバーグ煮込みなどいろいろなものが売られているようです。価格は1つ200~400円程度。
非常時におかずがあると元気が出そうですね。

はみだし
すてーじ

晴れてる日に限って屋内実験。
⇒羨ましい!!

(農・4 いいスズキ)
(紫外線はお肌の敵;編)