



みなさんこんにちは。10月に入り昼夜の寒暖差が大きくなってきました。体調の変化に注意して秋を楽しみましょう。

さて、今月号は9月号で特集した「非常用持出袋」についての深掘り記事です。

まずは、9月号の記事のまとめから確認しましょう。
非常用持出袋とは…



- ・避難するときに必要なものをまとめておく袋。
 - ・飲料水や非常食、衛生用品、常備薬など一人ひとり必要なものを入れる。
 - ・玄関などすぐに持ち出せるところに置いておく。
- ★リュックタイプのものにまとめると両手が空いて便利！

大人ひとりで避難する場合は、飲料水や非常食、自分に必要なものをまとめれば非常用持出袋を作ることができます。

しかし、子供や高齢者がいる場合は、それぞれに必要なものを準備する必要があります。



子供の場合、乳幼児にはおむつや授乳用品(授乳ケープ、粉ミルクなど)、幼児以降はお気に入りのぬいぐるみやおもちゃ、本、お絵描きセットなど、安心したり気を紛らわせたりできるものを用意しましょう。自分で持てるものは、子供自身に持ってもらうのも一つの方法です。

高齢者の場合は、介護食や普段飲んでいる薬が分かるもの(お薬手帳など)、大人用紙パンツなど、必要に応じて一人ひとりの状態に合わせて準備しましょう。

そして、下着や肌着を含む「着替え」は特に重要です。近年では豪雨による災害が頻発しており、避難中に雨でぬれてしまうことも考えられます。しかし、避難先で着替えようとしても、替えの衣類が濡れていると着替えることができません。下着や肌着はもちろん、上着の着替えも水に濡れない袋に入れて、非常用持出袋に入っておくと安心です。ジップロックのような袋に入れると、水濡れから衣類を守ると同時に空気も抜くことができ、スペースの節約にもつながるのでおすすめです。

なお今回紹介したもの以外にも必要なものや、あると便利ものはたくさんあります。ぜひ、一人ひとりに必要なものをまとめたオリジナルの非常用持出袋を作って災害に備えてください！

