

防災持ち出しリュックの中身（5歳&2歳ママ夏var.）大人リュック×1、小さめリュック×1

リュック外ポケットに入れる物	防災アイテム【必須】	防災アイテム【デイリー】	食べ物・飲み物
ライト	携帯トイレ×3	トイレトペーパー	水500ml×2
ホイッスル	スマホバッテリー	チャッカマン	缶詰パン
軍手	ラジオ	レインコート	ご飯×2
ゴム手袋	乾電池	ポリ袋90L	紙皿&箸
ビニール袋	ハザードマップ	スリッパ	コップ
	メガネ (視力が悪い人は必須)	メモ&ペン	
		カッター	
		ポケットティッシュ	
		タオル、靴下	
衛生用品	救急セット	オーラルケア	ボディケア系
マスク (大人用&子供用)	絆創膏	歯ブラシ	保湿クリーム
ビニール手袋	ガーゼ	歯磨き粉 (子供用うがい不要の物)	ボディシート (夏は冷却シート)
アルコールウェット	頭痛薬・胃腸薬 (常備薬)	ガム(ミンティアなど)	ドライシャンプー (洗い流し不要の物)
アルコールスプレー			うちわ(夏)
大事なもの	女性ならではの・私物系	5歳	2歳
現金 (お札・小銭)	生理用ナプキン (orタンポン)	着替え上下、下着	おむつ
通帳・免許証・保険証の コピー	使い捨てショーツ	お気に入りのゼリー、 お菓子類	おしり拭き
	カップ付きインナー		着替え上下
	鏡・剃刀など		消臭ビニール袋 (オムツなどを入れる)
	オールインワン (使い慣れた化粧品)		★普段のマザーズバッグ が防災カバンになります。
	防犯ブザー		薄手ブランケット
	お気に入りの香りの物 リセッシュなど		8層トレパン