

私の



かばんの中身紹介

- ✓ 水
- ✓ 常備薬
- ✓ 小銭入れ(現金)
- ✓ ケータイ
- ✓ 手帳とペン
- ✓ お気に入りののど飴とシリアルバー
- ✓ ポケットライト
- ✓ ウエットティッシュ
- ✓ ガム
- ✓ 生理用品

・電子マネーが使えない時
・公衆電話用

少量でも高カロリーな
補助食を！

水が止まってハミガキが
できないかも



ショート動画
「What's in my bag?に挑戦」

- ✓ 笛 周りに助けを
求めるため用
- ✓ 財布
- ✓ 汗拭きシート お風呂に入れない
ときも役に立つ
- ✓ ケータイ
- ✓ カロリー高めのおやつ(チョコやビスケット)
- ✓ 歯磨き
- ✓ モバイルバッテリー 安否確認・情報収集で
スマホが活用される

ショート動画
「What's in my bag?に挑戦」



マネしたい！防災ワンポイント



俺の