

～無理せず、ケガなく、活動をお願いします～

水害

ボランティア

用意するもの

頭 帽子 or ヘルメット

目 防塵めがね

口 防塵マスク

首 タオル

手 ゴム手袋 (厚手で長めのもの)

服 長袖・長ズボン (暑くても安全のため)

足 長ぐつ (長めのもの)

昼食・水分 (2 L以上)・塩あめ (熱中症予防)

ウエストポーチ など (荷物をひとまとめ)

【その他】

携帯電話・小銭・筆記用具・メモ帳・保険証のコピー

着替え・常備薬・懐中電灯・ウエットティッシュ

消毒用アルコールスプレー など