

# 夏の非常食

冬はあったかいもの  
食べたいけど  
夏は・・・？

防災袋の  
みなおし →



夏に気を  
つけたいのは  
熱中症と  
食中毒ですね



水分  
塩分



アルコール除菌薬や  
ウェットティッシュ、  
ラップや使い捨て食器類が  
あると便利です

甘いお菓子  
ばかり用意してたから  
塩味系のものも  
買っておこうかな・・・

買はずいすもの  
Xモって  
おこら



チョコも  
出しておいたほうが  
いいですね

