



医療品

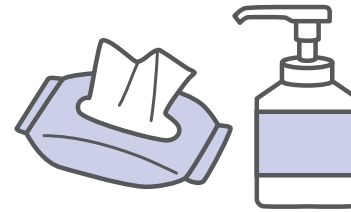
- | | | |
|--------------------------------|----|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 常備薬 × | 日分 | <input type="checkbox"/> 絆創膏 |
| <input type="checkbox"/> 消毒薬 | | <input type="checkbox"/> 包帯・ガーゼ |
| <input type="checkbox"/> 風邪薬 | | <input type="checkbox"/> お薬手帳 |
| <input type="checkbox"/> 胃腸薬 | | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 下痢止め | | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 解熱鎮痛剤 | | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 目薬 | | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> かゆみ止め | | <input type="checkbox"/> |

MEMO 

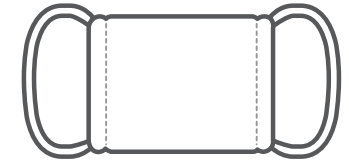
上記の中から、必要なものをご準備ください。足りないものは書き加えてください。

知って役立つ
マメ知識

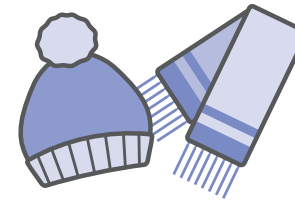
緊急時、体調を崩さないためのポイント



手や指は常に清潔に!!



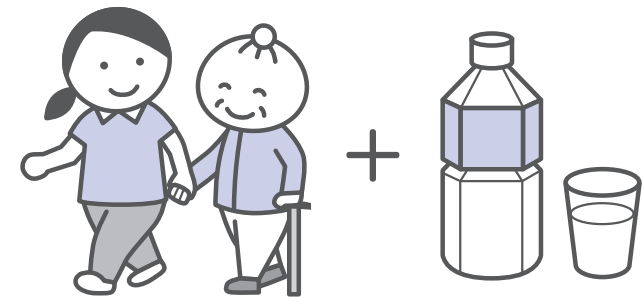
マスクで乾燥防止!!



頭や首を帽子や
マフラーなどで保温!!



液体歯みがきなどで
口腔ケアをしっかりと!!



エコノミークラス症候群を防ぐため、
適度な運動と水分補給を!!