

リュック

中身例

ジャンパー

バンドナ

タオル

紙パンツ

ライト

反射タスキ

軍手

長靴よりズックを

歯ブラシ

ビニール袋

除菌ウェット

生理用パッド

カイロ

(ケガの止血対応)



ウェットティッシュ

ティッシュペーパー

マスク

備えのリスト

キズ判そうこう

