

ほいんたより

ぼうさい 防災について考えよう!

じしん つなみ たいふう ごうう いじょうきしやう どしや
地震、津波、台風、豪雨、異常気象、土砂くずれ、
かせん はんらん しぜんさいがい お
河川の氾濫など、自然災害が起こったとき、あなたは
どうしますか？ いざというときに行動できるように、準備をしておきましょう。

たべもの 食べ物の びちく 備蓄

Q どれくらいの備蓄が必要なの？

A 備蓄品は「家族全員が1週間、買い物しなくてもいっくらい」を考えましょう。でも、非常食やお水をたくさん買っておく必要はありません。自分の家の冷蔵庫や冷凍庫、キッチンの戸棚にあるレトルト食品や缶詰、お米やうどんも立派な「非常食」です。



せいかつようひん 生活用品の じゆんび 準備

Q 生活用品の備蓄ってどんなものが必要なの？

A たとえば、歯をみがくには、歯ブラシと歯みがき剤、お水を使います。電気が止まったら、冷蔵庫も電子レンジもトイレもいつも通りには使えません。どうしたらいいのか、考えましょう。



トイレについて

Q 電気が止まったら、トイレはどうしたらいいの？

A 電気が止まって家のトイレの水が流れなくても「携帯トイレ」を使うことで、安心してトイレに行くことができます。避難所にある仮設トイレは行列ができていいる場合もあります。時間を決めて、トイレに行くように心がけましょう。



さいがいじ けんこう まも だいじ 災害時の健康を守る大事な3つのポイント

※自宅が安全であれば、無理に避難所に行かず、自宅にいろ。

1 ご飯を食べ、水分をとる



2 がまんしないでトイレに行く



3 よく眠る

