

期末テストが始まりました。みなさんの頑張りを結果に出す時です。人間は寝ている間に脳の情報整理され、記憶が定着します。勉強していない人は焦って徹夜することがないようにしましょう。覚えたいことは寝る前に確認し、しっかり睡眠をとるといいですよ。

『災害に対する備え』できていますか？

九州を中心に全国で豪雨被害が起きています。皆さんの周りには被害はありませんでしたか？

【自分の命は自分で守る】意識が大切です。みなさんご家庭で災害時の備えについて話し合ってみてください。

私の実家の家族は、しばらく断水していたため、食事を作るのも、片付けるのも、お風呂も…何をするにも不自由だと言っていました。

芦北地区の知り合いの先生からは、3年生にとっては最後の大会前にも関わらず、体育館が水浸しになり、バスケットボールもすべて水浸しで、部活ができなくなると聞きました。日頃から災害への備えが必要だと感じると同時に、水が使えること、学校で勉強すること、部活動ができること、すべてが当たり前じゃないことに改めて気付きました。

防災家族会議開催

話し合っておきたい
議題は？

議題1

避難所・集合場所

避難所はどこなのか、地図を見て確認しておきましょう。また、家族と一緒にいるときに被災するとは限りません。どこで集合するのか決めておきましょう。



議題2

連絡方法

スマホが使えなくなる場合があります。どこにどのように連絡を取るのか、また災害用伝言ダイヤル(171)の使い方も一緒に確認しておきましょう。



議題3

非常用持ち出し袋・備蓄

非常用持ち出し袋の中身や、食料品の備蓄は十分か確認しましょう。賞味期限が近いものは食べてしまって、新しく買い足します。



「ローリングストック」って何？

外国のロックバンド？ いえいえ、「効率的」に「おいしく」災害に備える方法です。

ローリングストックのやり方

買い足す

食べた分だけ買い足す。



備える

加工食品(缶詰・インスタント食品・乾麺など)を少し多めに置いておく。

食べる

消費期限の近いものから食べる。

ローリングストックのいいところ

- ・何かどれくらい備えてあるかいつでも確認できる。
- ・食べなれている味が、災害時の不安な気持ちを和らげる。
- ・いざというときの消費期限切れを防ぐ。

裏に首相官邸HPの「災害の「備え」チェックリスト」を載せています。参考にしてください。