

9月に入り、体育大会の練習も本格的に始まってきましたね。夏の疲れもあるのか、体調不良者が少し増えているようです。睡眠はしっかりとれているでしょうか。「十分な睡眠」「バランスの良い食事」「適度な運動」で身体の調子を整えましょう。



もしもに備えて、非常用品をそろえておいたり、家族の行動について話し合うのは大切です。「防災の日」をチェックの日と決めて、習慣化しておくとう安心ですね。

**防災用品**

水、保存食、ナイフ、タオル、ラジオ、懐中電灯、ライター、など



賞味期限が近い非常食は食べて補充しよう

防災の日とは、「政府、地方公共団体等関係諸機関をはじめ、広く国民が台風高潮、津波、地震等の災害についての認識を深め、これに対処する心構えを準備する」こととした日本の記念日です。

近年では、熊本豪雨や、熊本地震など身近なところでも災害は起きています。他人事ではありません。いつ自分に降りかかるかもわからない災害に備えることが大切です。現在も沖縄地方に台風が接近しています。今夜からは雨風が強くなることが予想されます。自宅での防災対策、家族で話し合ってください。

7月の保健だより12号でも災害について載せました。備える→食べる→書き足すという非常食の備え方を「0-000ストック」と言いましたね。思い出してみてください。答えは右下に。

## ハザードマップで何がわかる?

「ハザードマップ」って知っていますか? どんな情報が載っているのでしょうか?



**1 家のまわりの災害リスク**

洪水や津波で浸水するかもしれない地域、土砂崩れの危険がある場所がわかる。

**2 避難するルート**

危険な所がわかれば、安全に避難する道順を考えておける。

**3 通行止めになるかもしれない道**

避難するとき「通れない」を防ぐ。



いざというとき見るのでは遅い。災害が起きる前に、おうちの人としっかり確認しておきましょう。

9月1日 **防災の日は何をする?** 家族でチェック

自宅近くの避難場所?

- 地域で決められている避難場所まで、家族みんなで歩いてみよう。

非常時の連絡方法は?

- 災害用伝言ダイヤル「171」が利用できます。固定電話や携帯電話から録音でき、その録音を聞くこともできます。
- ☆ ふだんでも体験できる期間があるので、家族で試してみよう。
- 遠方の親戚などの連絡先をみんなで確認しておこう。
- ☆ 連絡の中継をしてもらえます。

災害時にも感染症対策が必要です。非常用持ち出し袋の確認の際は、マスクや手指消毒アルコール、石けん、体温計なども準備をしておくとう良いですね。



答：ローリングストック