



9月になっても、まだまだ暑い日が続きます。熱中症予防のためにも、しっかり寝て朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。

「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

ここ数年、地震や大雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも生活に必要な物が手に入りにくくなります。日頃から、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



家庭で備えておきたいもの



水



調理に使う水も含め、一人1日3ℓが目安です。



食料品



米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。



災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。



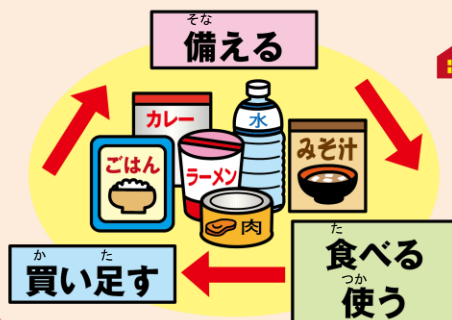
カセットコンロ・カセットボンベ



ボンベは1週間当たりひとり6本程度必要です。



備える



甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。



災害時の健康を守るポイント

しっかり食事を取り、水分もとる

怖い経験や悲しい体験をすると食欲がなくなります。体調を崩さないためにも、しっかり食事や水分をとりましょう。



きちんとトイレに行く

しっかり食事や水分をとるためにも、時間を決めるなどして、トイレへも忘れずに行きましょう。



